叶兴阳Yeh

双语音标有声读物

叶兴阳

双音阅读英语教育创始人

双语音标阅读创始人

注音阅读英语教育之父

注音阅读英语教育之父

叶兴阳双语音标有声读物

双语对照 · 音标注音 · 有声同步

编者：*叶兴阳*

内容来源：*公共领域英文原著*

适用对象：*英语学习者、教师、研究者*

版本日期：*2025 年*

目录

共 3 个章节

1. 无忧无虑的心灵(the Untroubled Mind) 000001

2. 无忧无虑的心灵(the Untroubled Mind) 000002

3. 无忧无虑的心灵(the Untroubled Mind) 000003

使用说明

- 本目录为大字打印优化版本，正文字号 18pt，适合纸质阅读
- 电子版请访问对应 HTML 文件，支持语音播放功能
- 建议双面打印，左侧留白已优化，便于装订
- 章节标题已按字母顺序排列，便于快速查找

无忧无虑的心灵(The Untroubled Mind)

[ðə; ði]
THE
这

这

[ʌn'trʌbld] [maɪnd]
UNTROUBLED **MIND**
平静无波 头脑

无忧无虑的心灵

[baɪ]
BY
经过

经过

['hɜ:rbərt] [dʒeɪ] . [hɔ:l] , [em] . [di:] .
HERBERT **J** **.** **HALL** **,** **M** **.** **D** **.**
赫伯特 J . 大厅 , M . D .

赫伯特·J·霍尔，医学博士

['bɔ:stən; 'bɑ:stən][ænd; ənd] [nu:] [jɔ:k]
BOSTON **AND** **NEW** **YORK**
波士顿 和 新的 约克

波士顿和纽约

['hɔtən, 'haʊtən] ['mɪflɪn] ['kʌmpəni]
HOUGHTON **MIFFLIN** **COMPANY**
霍顿 米夫林 公司

霍顿·米夫林公司

[ðə; ði] ['rɪvərsaɪd] [pres] ['keɪmbrɪdʒ]
The **Riverside** **Press** **Cambridge**
这 河边 按 剑桥

剑桥河畔出版社

['kɑ:piraɪt] , - , [baɪ] ['hɜ:rbərt] [dʒeɪ] . [hɔ:l]
COPYRIGHT **,** **1915** **,** **BY** **HERBERT** **J** **.** **HALL**
版权 , - , 经过 赫伯特 J . 大厅

版权所有，1915年，赫伯特·J·霍尔

[ɔ:l] [raɪts] [rɪ'zɜ:rvd]
ALL **RIGHTS** **RESERVED**
全部 权利 预订的

版权所有

['pʌblɪʃt] [meɪ] -
Published **May** **1915**
已发布 可能 -

出版于1915年5月

['prefəs]
PREFACE
前言

前言

[ə; eɪ] ['veri] [waɪz] [fɪ'zɪʃ(ə)n] [hæz; həz] [sed] [ðæt] “ ['evri] ['ɪlnəs] [hæz; həz] [tu:] [pɑ:rts] — [wʌt] [ˌaɪ 'ti:][ɪz] ,

A	very	wise	physician	has	said	that	“	every	illness	has	two	parts	—	what	it	is	,
一个	非常	明智的	医生	有	说	那	“	每一个	疾病	有	二	部分	一	什么	它	是	,

一位非常睿智的医生说过：“每一种疾病都有两部分——它是什么，

[ænd; ənd] [wʌt] [ðə; ði]['peɪʃ(ə)nt] [θɪŋks] [ə'baʊt][ˌaɪ 'ti:] .

and	what	the	patient	thinks	about	it	.
和	什么	这	病人	思考	关于	它	.

以及患者对此的看法。

” [wʌt] [ðə; ði]['peɪʃ(ə)nt] [θɪŋks] [ə'baʊt][ˌaɪ 'ti:][ɪz]['ɔ:f(ə)n] [mɔ:r] [ɪm'pɔ:rt(ə)nt][ænd; ənd] [mɔ:r] ['trʌb(ə)lsəm]

”	What	the	patient	thinks	about	it	is	often	more	important	and	more	troublesome
”	什么	这	病人	思考	关于	它	是	经常	更多的	重要的	和	更多的	麻烦的

[ðæn; ðən][ðə; ði]['ri:əl] [dɪ'zi:z] .

than	the	real	disease	.
比	这	真实的	疾病	.

“病人对疾病的看法往往比疾病本身更重要、更令人烦恼。”

[wʌt] [ðə; ði]['peɪʃ(ə)nt] [θɪŋks] [ʌv; əv][laɪf] ,

What	the	patient	thinks	of	life	,
什么	这	病人	思考	的	生活	,

患者对生活的看法，

[wʌt] [laɪf] [mi:nz] [tu:; tə][hɪm; ɪm][ɪz]['ɔ:lsoʊ][ʌv; əv] [greɪt] [ɪm'pɔ:rt(ə)ns] [ænd; ənd] [meɪ] [bi:; bi][ðə; ði][bɑ:r]

what	life	means	to	him	is	also	of	great	importance	and	may	be	the	bar
什么	生活	方法	到	他	是	还	的	伟大的	重要性	和	可能	是	这	酒吧

[ðæt] [ʃʌts] [aʊt] [ɔ:l] ['ri:əl] [helθ] [ænd; ənd] ['hæpinəs] .

that	shuts	out	all	real	health	and	happiness	.
那	关闭	出去	全部	真实的	健康	和	幸福	.

生命对他而言的意义也至关重要，而这或许正是阻碍他获得真正健康和幸福的障碍。

[ðə; ði] ['fɑ:loʊɪŋ] ['peɪdʒɪz][ɑ:r; ər][dɪ'voʊtɪd][tu:; tə]['sɜ:rt(ə)n][aɪ'di:lz][ʌv; əv][laɪf] [wɪtʃ] [aɪ] [wʊd] [laɪk][tu:; tə]

The	following	pages	are	devoted	to	certain	ideals	of	life	which	I	would	like	to
这	下列的	页面	是	奉献	到	肯定	理想	的	生活	哪个	我	会	喜欢	到

[gɪv] [tu:; tə][maɪ] ['peɪʃnts] ,

give	to	my	patients	,
给	到	我的	患者	,

接下来的几页内容将阐述我希望传递给我的患者的一些人生理想。

[ðə; ði] [lɔ:ŋ] - [taɪm] ['peɪʃnts] [hu:] [hæv; həv] [ɪ'speʃəli] ['fɔ:lən][tu:; tə][maɪ][lɑ:t] .

the	long	-	time	patients	who	have	especially	fallen	to	my	lot	.
这	长的	-	时间	患者	WHO	有	尤其	倒下	到	我的	很多	.

那些长期病人尤其不幸地落入了我的魔掌。

[ðeɪ] [ɑ:r; ər][nɑ:t][ɔ:l] [hɪr] , [ðə; ði] [steps] [tu:; tə] [helθ] [ænd; ənd] ['hæpinəs] .

They	are	not	all	here	,	the	steps	to	health	and	happiness	.
他们	是	不是	全部	这里	,	这	步骤	到	健康	和	幸福	.

通往健康和幸福的步骤并不全部都在这里。

[ðə; ði] ['ri:dər] [meɪ] ['i:v(ə)n][bi:; bi] [ə'nɔɪd] [ænd; ənd] ['bæfəld][baɪ][maɪ][ˌɪndə'rektnəs; ˌɪndaɪ'rektnəs]

The	reader	may	even	be	annoyed	and	baffled	by	my	indirectness
这	读者	可能	甚至	是	恼怒	和	困惑	经过	我的	间接性

[ænd; ənd] [ʌn'wɪlɪŋnəs] [tu:; tə][bi:; bi][spə'sɪfɪk] .

and	unwillingness	to	be	specific	.
和	不情愿	到	是	具体的	.

读者甚至可能会对我的含糊其辞和不愿具体说明感到恼火和困惑。

[ðæt] [aɪ]['kænɑ:t] [help] — [ˌaɪ 'ti:][ɪz][ə; eɪ]['pɜ:rsən(ə)l][pɪˌkju:li'ærəti] ; [aɪ]['kænɑ:t][æsk]['eni][wʌn][tu:; tə]

That	I	cannot	help	—	it	is	a	personal	peculiarity	;	I	cannot	ask	any	one	to
那	我	不能	帮助	—	它	是	一个	个人的	特点	;	我	不能	问	任何	一	到

[lɪv; laɪv][baɪ] [ru:l] ,

live	by	rule	,
居住	经过	规则	,

这是我无能为力的——这是我个人的怪癖；我不能要求任何人遵守规则。

[bɪ'kəz, bɪ'kɔ:z][aɪ][du:][nɑ:t] [bɪ'li:v]

because	I	do	not	believe
因为	我	做	不是	相信

因为我不相信

[ðæt] [ru:lz] [ɑ:r; ər]['baɪndɪŋ][ænd; ənd]['faɪn(ə)l] .

that	rules	are	binding	and	final	.
那	规则	是	结合	和	最终的	.

这些规则具有约束力且最终有效。

[ðer; ðər][mʌst; məst][bi:; bi] ['kærəktər] [bɪ'haɪnd][ðə; ði] [ru:l] [ænd; ənd] [ðen] [ðə; ði] [ru:l] [ɪz] [ʌn'nesəseri] .

There	must	be	character	behind	the	rule	and	then	the	rule	is	unnecessary	.
那里	必须	是	特点	在后面	这	规则	和	然后	这	规则	是	不必要	.

规则背后必须有其内在品质，否则规则就没有必要存在。

[ɔ:l] [ðæt] [aɪ][hæv; həv] ['rɪt(ə)n] [hæz; həz] ['daʊtləs] [bɪn] [prɪ'zentɪd] [bɪ'fɔ:r] , [ɪn] ['betər] [weɪz] ,

All	that	I	have	written	has	doubtless	been	presented	before	,	in	better	ways	,
全部	那	我	有	书面	有	毫无疑问	到过	呈现	前	,	在	更好的	方式	,

我所写的一切无疑都曾以更好的方式被呈现过。

[baɪ]['waɪzər][men] , [bʌt; bət][aɪ] [bɪ'li:v] [ðæt] [i:tʃ] ['raɪtər] [meɪ] [ɪk'spekt][tu:; tə][faɪnd][hɪz; ɪz] [smɔ:l] ['pʌblɪk]

by	wiser	men	,	but	I	believe	that	each	writer	may	expect	to	find	his	small	public
经过	更明智	男人	,	但	我	相信	那	每个	作家	可能	预计	到	寻找	他的	小的	民众

,

,
,

或许有人会这么认为，但我相信每位作家都可以期待找到自己的一小群读者。

[hɪz; ɪz] [oʊn] [pər'tɪkjələr] ['pʌblɪk] [hu:] [kæn; kən] [ˌʌndər'stænd] [ænd; ənd]['prɑ:fɪt][baɪ][hɪz; ɪz] ['ti:tʃɪŋz] ,

his	own	particular	public	who	can	understand	and	profit	by	his	teachings	,
他的	自己的	特别的	民众	WHO	能	理解	和	利润	经过	他的	教义	,

他拥有特定的受众群体，这些人能够理解他的教义并从中受益。

['hævɪŋ] ['pɑ:rtli][ɔ:r] ['hoʊlli] [feɪld] [wɪð; wɪθ][ðə; ði] ['ʌðər] .

having	partly	or	wholly	failed	with	the	others	.
拥有	部分	或者	完全	失败的	和	这	其他的	.

与其他项目一样，部分或全部失败了。

[fɔ:r; fər] [ðæt] ['ri:z(ə)n] [aɪ][ˌeɪ 'em] [ɪn'kɜ:rɪdʒd] [tu:; tə] [raɪt] [ə'pɑ:n][ə; eɪ]['sʌbdʒekt]['ju:ʒuəli; 'ju:ʒəli] [ʃʌnd]

For	that	reason	I	am	encouraged	to	write	upon	a	subject	usually	shunned
为了	那	原因	我	是	鼓励	到	写	之上	一个	主题	通常	被排斥

[baɪ]['medɪk(ə)l][men] ,

by	medical	men	,
经过	医疗的	男人	,

正因如此，我才受到鼓舞，去撰写一个通常被医学界人士回避的话题。

['bi:ɪŋ] [ə'ʃʊrd] [ʌv; əv][æt; ət] [li:st] [ə; eɪ][smɔ:l] ['kʌmpəni] [ʌv; əv] ['frendli] ['ri:dɝz] .

being	assured	of	at	least	a	small	company	of	friendly	readers	.
存在	保证	的	在	至少	一个	小的	公司	的	友好的	读者	.

至少可以保证有一小群友好的读者陪伴。

[aɪ][ˌeɪ 'em]['greɪtf(ə)l][tuː; tə][ə; eɪ]['nʌmbər][ʌv; əv] [frendz] [ænd; ənd] ['peɪʃnts] [huː] [hæv; həv] [riːd] [ðə; ði]

I	am	grateful	to	a	number	of	friends	and	patients	who	have	read	the
我	是	感激的	到	一个	数字	的	朋友们	和	患者	WHO	有	读	这

['mænjuskrɪpt][ʌv; əv][ðə; ði] ['fɑːloʊɪŋ] ['tʃæptərz] .

manuscript	of	the	following	chapters	.
手稿	的	这	下列的	章节	.

我衷心感谢许多朋友和病人阅读了以下章节的手稿。

[ðiːz] [rɪv'juːəz] [hæv; həv] [bɪn] [fræŋk][ænd; ənd][kaɪnd][ænd; ənd] ['veri] ['helpf(ə)l] .

These	reviewers	have	been	frank	and	kind	and	very	helpful	.
这些	评论员	有	到过	坦率	和	种类	和	非常	有帮助	.

这些评论者坦诚友善，而且非常乐于助人。

[aɪ][ˌeɪ 'em] [pər'tɪkjələrli] [ɪn'detɪd] [tuː; tə]['draɪv, 'dɑːktɚ] . ['ritʃəd] [siː] . ['kæbət] , [huː] [hæz; həz]['gɪv(ə)n]

I	am	particularly	indebted	to	Dr	.	Richard	C	.	Cabot	,	who	has	given
我	是	特别	负债累累	到	博士	.	理查德	C	.	卡伯特	,	WHO	有	给定

[ˌem 'iː] [mʌtʃ] ['væljuəb(ə)l] [ə'sɪstəns] .

me	much	valuable	assistance	.
我	很多	有价值的	协助	.

我尤其要感谢理查德·C·卡博特博士，他给了我很多宝贵的帮助。

['kɑːntents] .

CONTENTS	.
内容	.

内容。

[skɪp] →

Skip	→
跳过	→

跳过 →

[ðə; ði] [ʌn'trʌbld] Mind1

The	Untroubled	Mind1
这	平静无波	Mind1

无忧无虑的心灵1

[rɪ'lɪdʒiˌoʊ] Medici10

Religio	Medici10
宗教	Medici10

医务人员宗教10

[θɔːt] [ænd; ənd] Work20

Thought	and	Work20
想法	和	Work20

思想与工作20

Idleness30

Idleness30
Idleness30

闲散30

[ruːlz] [ʌv; əv][ðə; ði] Game38

Rules	of	the	Game38
规则	的	这	Game38

游戏规则38

[ðə; ði] ['nɜːrvəs] Temperament50

The	Nervous	Temperament50
这	紧张的	Temperament50

神经质的气质50

[self] - Control59
Self - **Control59**
自己 - Control59

自控力59

[ðə; ði] ['laɪtər] Touch65
The **Lighter** **Touch65**
这 打火机 Touch65

轻触65

[rɪ'grets] [ænd; ənd] Forebodings73
Regrets **and** **Forebodings73**
遗憾 和 Forebodings73

遗憾与预感73

[ðə; ði] Virtues81
The **Virtues81**
这 Virtues81

美德81

[ðə; ði] [kjʊr] [baɪ] Faith88
The **Cure** **by** **Faith88**
这 治愈 经过 Faith88

Faith88 的《The Cure》

[aɪ]
I
我

我

[ðə; ði] [ʌn'trʌbld] [maɪnd]
THE **UNTROUBLED** **MIND**
这 平静无波 头脑

无忧无虑的心灵

[kænst] [ðaʊ] [nɑːt] ['mɪnɪstər] [tuː; tə] [ə; eɪ] [maɪnd] - ,
Canst **thou** **not** **minister** **to** **a** **mind** **diseas'd** **,**
罐 你 不是 部长 到 一个 头脑 - ,

难道你不能医治一颗病入膏肓的心灵吗?

[plʌk] [frʌm; frəm] [ðə; ði] ['meməri] [ə; eɪ] ['ruːtɪd] ['sɑːroʊ] ,
Pluck **from** **the** **memory** **a** **rooted** **sorrow** **,**
采摘 从 这 记忆 一个 根 悲哀 ,

从记忆中摘取根深蒂固的悲伤,

[reɪz] [aʊt] [ðə; ði] ['rɪt(ə)n] ['trʌblz] [ʌv; əv] [ðə; ði] [breɪn] ,
Raze **out** **the** **written** **troubles** **of** **the** **brain** **,**
夷 出去 这 书面 麻烦 的 这 脑 ,

清除大脑中书写的烦恼,

[ænd; ənd] [wɪð; wɪθ] [sʌm; səm] [swiːt] [ə'blɪviəs] ['æntidoʊt]
And **with** **some** **sweet** **oblivious** **antidote**
和 和 一些 甜的 浑然不觉 解毒剂

以及一些甜蜜的、浑然不觉的解药

[klenz] [ðə; ði] - ['bʊzəm] [ʌv; əv] [ðæt] ['perələs] [stʌf]
Cleanse **the** **stuff'd** **bosom** **of** **that** **perilous** **stuff**
洁净 这 - 怀 的 那 危险的 东西

洗净胸膛里那些危险的东西

[wɪtʃ] [weɪz] [ə'pɑːn] [ðə; ði] [hɑːrt] ?
Which **weighs** **upon** **the** **heart** **?**
哪个 重量 之上 这 心 ?

什么最令你心痛?

[mək'beθ] .
Macbeth .
麦克白 .

麦克白。

[wen] [ə; eɪ][mæn] [telz] [ˌem 'iː][hiː; hi]['nevər] ['wʌrɪs] ,
When **a** **man** **tells** **me** **he** **never** **worries** **,**
什么时候 一个 男人 讲述 我 他 绝不 担忧 ,

当一个男人告诉我他从不担心时，

[aɪ][ˌeɪ 'em][ɪn'klaɪnd][tuː; tə] [θɪŋk] [ðæt] [hiː; hi][ɪz] ['iːðər] [di'siːvɪŋ] [hɪm'self][ɔːr] ['traɪɪŋ] [tuː; tə] [dɪ'siːv]
I **am** **inclined** **to** **think** **that** **he** **is** **either** **deceiving** **himself** **or** **trying** **to** **deceive**
我 是 倾斜 到 思考 那 他 是 任何一个 欺骗 他自己 或者 尝试 到 欺骗
[ˌem 'iː] .
me **.**
我 .

我倾向于认为他要么是在自欺欺人，要么是在试图欺骗我。

[ðə; ði] [greɪt] [ruːts] [ʌv; əv] ['wɜːri] [ɑːr; ər] ['kɑːnʃəns] , [fɪr] , [ænd; ənd] [rɪ'gret] .
The **great** **roots** **of** **worry** **are** **conscience** **,** **fear** **,** **and** **regret** **.**
这 伟大的 根 的 担心 是 良心 , 害怕 , 和 后悔 .

忧虑的根源在于良心、恐惧和后悔。

[ʌn'daʊtɪdli] [wiː; wi] [ɔːt] [tuː; tə][biː; bi] [ˌkɑːnʃi'enʃəs] [ænd; ənd][wiː; wi] [ɔːt] [tuː; tə] [fɪr] [ænd; ənd]
Undoubtedly **we** **ought** **to** **be** **conscientious** **and** **we** **ought** **to** **fear** **and**
无疑 我们 应该 到 是 尽责的 和 我们 应该 到 害怕 和
[rɪ'gret] ['iːv(ə)l] .
regret **evil** **.**
后悔 邪恶的 .

毫无疑问，我们应该保持良知，我们应该畏惧和痛恨邪恶。

[bʌt; bət] [ɪf] [ˌaɪ 'tiː][ɪz][tuː; tə][biː; bi] ['betər] [ðæn; ðən][æn; ən] [ɪm'pedɪmənt] [ænd; ənd][ə; eɪ][hɑːrm] ,
But **if** **it** **is** **to** **be** **better** **than** **an** **impediment** **and** **a** **harm** **,**
但 如果 它 是 到 是 更好的 比 一个 障碍 和 一个 伤害 ,

但如果它要比成为障碍和危害更好，

['aʊər; ɑːr] ['wɜːri] [mʌst; məst][biː; bi] ['lɑːrdʒli] [ʌn'kɑːnʃəs] , [ænd; ənd] [ɪn'tuːɪtɪv] .
our **worry** **must** **be** **largely** **unconscious** **,** **and** **intuitive** **.**
我们的 担心 必须 是 很大程度上 无意识 , 和 直觉的 .

我们的担忧很可能是无意识的、凭直觉产生的。

[ðə; ði]['moʊmənt][wiː; wi] [bɪ'kʌm] ['kɑːnʃəs] [ʌv; əv] ['wɜːri] [wiː; wi][ɑːr; ər] [ʌn'dʌn] .
The **moment** **we** **become** **conscious** **of** **worry** **we** **are** **undone** **.**
这 片刻 我们 变得 有意识的 的 担心 我们 是 未完成 .

一旦我们意识到自己在担忧，我们就完了。

['fɔːrtʃənətli] , [ɔːr] [ʌn'fɔːrtʃənətli] ,
Fortunately **,** **or** **unfortunately** **,**
幸运的是 , 或者 很遗憾 ,

幸运的是，或者不幸的是，

[wiː; wi]['kænɑːt] [liːv] ['kɑːnʃəns] [tuː; tə][ɪts] [oʊn] [dɪ'vaɪsɪz] [ən'les] ['aʊər; ɑːr][laɪvz; lɪvz][ɑːr; ər][bɪg]
we **cannot** **leave** **conscience** **to** **its** **own** **devices** **unless** **our** **lives** **are** **big**
我们 不能 离开 良心 到 它是 自己的 设备 除非 我们的 生活 是 大的
[ɪ'nʌf] [ænd; ənd] [faɪn] [ɪ'nʌf] [tuː; tə] ['wɔːrənt] [sʌtʃ] [ə; eɪ]
enough **and** **fine** **enough** **to** **warrant** **such** **a**
足够的 和 美好的 足够的 到 保证 这样的 一个

除非我们的人生足够精彩美好，值得我们这样做，否则我们不能放任良心自行运转。

[kɔːrs] .
course **.**
课程 .

课程。

[ðə; ði] ['remədi] [fɔ:r; fər][ðə; ði]['ment(ə)l] [ʌn'rest] , [wɪtʃ] [ɪz][ɪn][ɪt'self][æn; ən] ['ɪlnəs] ,

The	remedy	for	the	mental	unrest	,	which	is	in	itself	an	illness	,
这	补救	为了	这	精神的	动荡	,	哪个	是	在	本身	一个	疾病	,

治疗精神不安（精神不安本身就是一种疾病）的方法是：

[laɪz][nɑ:t][ɪn][æn; ən] [ɪn'laɪt(ə)nd] ['nɑ:lɪdʒ] [ʌv; əv][ðə; ði] ['hɑ:rmflnəs] [ænd; ənd] [ˌɪnɪ'fektɪvnəs]

lies	not	in	an	enlightened	knowledge	of	the	harmfulness	and	ineffectiveness
谎言	不是	在	一个	开明	知识	的	这	危害性	和	无效

[ʌv; əv] ['wɜ:ri] ,

of	worry	,
的	担心	,

关键不在于对忧虑的危害和无效性的深刻认识，

[nɑ:t]['i:v(ə)n][ɪn][ðə; ði] [ə'kwaɪrmənt] [ʌv; əv][æn; ən] [ʌn'kɑ:nʃəs] ['kɑ:nʃəns] ,

not	even	in	the	acquirement	of	an	unconscious	conscience	,
不是	甚至	在	这	取得	的	一个	无意识	良心	,

甚至在获得无意识的良知方面，

[bʌt; bət][ɪn][ðə; ði] ['lɪvɪŋ] [ʌv; əv][ə; eɪ][laɪf][soʊ] [fʊl] [ænd; ənd] [gʊd] [ðæt] ['wɜ:ri] ['kænɑ:t][faɪnd] [pleɪs] [ɪn]

but	in	the	living	of	a	life	so	full	and	good	that	worry	cannot	find	place	in
但	在	这	活的	的	一个	生活	所以	满的	和	好的	那	担心	不能	寻找	地方	在

[ˌaɪ 'ti:] .

it	.
它	.

但要过上如此充实美好的生活，以至于忧虑无处容身。

[ðæt] [aɪ'di:ə][ʌv; əv] ['wɜ:ri] [ænd; ənd] ['kɑ:nʃəns] , [ðæt] [ˌdefɪ'nɪʃn] [ʌv; əv][sə'renəti] , ['simplifaiz] [laɪf]

That	idea	of	worry	and	conscience	,	that	definition	of	serenity	,	simplifies	life
那	主意	的	担心	和	良心	,	那	定义	的	宁静	,	简化	生活

[ɪ'mensli] .

immensely	.
非常	.

忧虑和良心的概念，以及宁静的定义，极大地简化了生活。

[tu:; tə] [ˌoʊvər'kʌm] ['wɜ:ri] [baɪ] ['sʌbstitju:tiŋ] [dɪ'veləpmənt] [ænd; ənd] [groʊθ] [ni:d] ['nevər][bi:; bi] [dʌl]

To	overcome	worry	by	substituting	development	and	growth	need	never	be	dull
到	克服	担心	经过	替换	发展	和	生长	需要	绝不	是	乏味的

[wɜ:rk] .

work	.
工作	.

用发展和成长来取代忧虑，绝不一定是件枯燥乏味的事。

[tu:; tə] [noʊ] [laɪf][ɪn][ɪts] ['fɑ:rðər] ['ri:tʃɪz] , [laɪf][ɪn][ɪts] ['betər] [ˌæplə'keiʃ(ə)nz] ,

To	know	life	in	its	farther	reaches	,	life	in	its	better	applications	,
到	知道	生活	在	它是	更远	到达	,	生活	在	它是	更好的	应用程序	,

了解生命的更广阔领域，了解生命更美好的应用，

[ɪz][ðə; ði]['faɪn(ə)l] ['remədi] — [ðə; ði] [greɪt] [ˌʌndər'teɪkɪŋ] — [ˌaɪ 'ti:][ɪz][laɪf] .

is	the	final	remedy	—	the	great	undertaking	—	it	is	life	.
是	这	最终的	补救	—	这	伟大的	承诺	—	它	是	生活	.

最终的解药——伟大的事业——就是生命。

[wi:; wi][mʌst; məst][wɔ:rn] [ɑ:r'selvz] , [nɑ:t] [ɪn'fri:kwəntli] ,

We	must	warn	ourselves	,	not	infrequently	,
我们	必须	警告	我们自己	,	不是	不常	,

我们必须时常提醒自己：

[ðæt] [ðə; ði]['lɑ:rdʒər][laɪf][ɪz][tu:; tə][bi:; bi] [pər'su:d] [fɔ:r; fər][ɪts] [oʊn] ['glɔ:riəs] [self][ænd; ənd][nɑ:t][fɔ:r; fər]

that	the	larger	life	is	to	be	pursued	for	its	own	glorious	self	and	not	for
那	这	更大的	生活	是	到	是	追击	为了	它是	自己的	辉煌	自己	和	不是	为了

[ðə; ði] [seɪk] [ʌv; əv] [pi:s] .

the	sake	of	peace	.
这	清酒	的	和平	.

追求更广阔的人生，是为了追求其自身的辉煌，而不是为了和平。

[pi:s] [meɪ] [kʌm] , [ə; eɪ] [pi:s] [soʊ] [ʃʊr] [ðæt] [deθ] [ɪt'self]['kænɑ:t] [ʃeɪk] [ˌaɪ 'ti:] ,

Peace	may	come	,	a	peace	so	sure	that	death	itself	cannot	shake	it	,
和平	可能	来	,	一个	和平	所以	当然	那	死亡	本身	不能	摇	它	,

和平或许会到来，一种连死亡都无法动摇的确定和平。

[bʌt; bət][wi:; wi][mʌst; məst][nɑ:t][ɪk'spekt][ɔ:l]['aʊər; ɑ:r] [ə'ferz] [tu:; tə][rʌn] ['smu:ðli] .

but	we	must	not	expect	all	our	affairs	to	run	smoothly	.
但	我们	必须	不是	预计	全部	我们的	事务	到	跑步	顺利	.

但我们不能指望所有事情都一帆风顺。

[æz; əz][ə; eɪ] ['mætər] [ʌv; əv][fækt] [ðeɪ] [meɪ] [rʌn] ['bædli] [ɪ'nʌf] ; [wi:; wi][ʃæl; ʃəl][hæv; həv]['aʊər; ɑ:r][ʌps]

As	a	matter	of	fact	they	may	run	badly	enough	;	we	shall	have	our	ups
作为	一个	事情	的	事实	他们	可能	跑步	糟糕	足够的	;	我们	将	有	我们的	UPS

[ænd; ənd] [daʊnz] ,

and	downs	,
和	下坡	,

事实上，他们的表现可能相当糟糕；我们会经历起伏。

[wi:; wi][ʃæl; ʃəl][sɪn]

we	shall	sin
我们	将	罪

我们将犯罪

[ænd; ənd] [rɪ'pent] , [ænd; ənd][sɪn] [ə'gen] , [bʌt; bət] [ɪf] [ɪn][ðə; ði][end][wi:; wi][lɪv; laɪv] [ə'kɔ:rdɪŋ] [tu:; tə]

and	repent	,	and	sin	again	,	but	if	in	the	end	we	live	according	to
和	悔改	,	和	罪	再次	,	但	如果	在	这	结尾	我们	居住	根据	到

['aʊər; ɑ:r][best] [ˌɪntu'ɪʃ(ə)n] ,

our	best	intuitions	,
我们的	最好的	直觉	,

然后忏悔，然后再次犯罪，但如果最终我们按照自己最好的直觉生活，

[wi:; wi][ʃæl; ʃəl][bi:; bi]['dʒʌstɪfaɪd] , [ænd; ənd][wi:; wi] [ni:d] [nɑ:t] ['wɜ:ri] [ə'baʊt][ðə; ði] ['aʊtkʌm] .

we	shall	be	justified	,	and	we	need	not	worry	about	the	outcome	.
我们	将	是	合理的	,	和	我们	需要	不是	担心	关于	这	结果	.

我们终将证明自己的清白，无需担心结果。

[tu:; tə][pʊt][ˌaɪ 'ti:] [ə'nʌðər] [weɪ] , [ɪf] [wi:; wi] [wʊd] [hæv; həv][ðə; ði] [ʌn'trʌbld] [maɪnd] ,

To	put	it	another	way	,	if	we	would	have	the	untroubled	mind	,
到	放	它	其他	方式	,	如果	我们	会	有	这	平静无波	头脑	,

换句话说，如果我们想要拥有平静无忧的心灵，

[wi:; wi][mʌst; məst][træns'fɜ:r]['aʊər; ɑ:r] [ˌkɑ:nʃi'enʃəs] ['efərts] [frʌm; frəm][ðə; ði][smɔ:l] ['di:teɪlz][ʌv; əv][laɪf]

we	must	transfer	our	conscientious	efforts	from	the	small	details	of	life
我们	必须	转移	我们的	尽责的	努力	从	这	小的	细节	的	生活

— [frʌm; frəm][ðə; ði] ['wɜ:ri] [ænd; ənd][fret][ʌv; əv] ['kɑ:mən] [θɪŋz] — ['ɪntu:] [ə'nʌðər] [ænd; ənd][ə; eɪ]

—	from	the	worry	and	fret	of	common	things	—	into	another	and	a
—	从	这	担心	和	烦恼	的	常见的	事物	—	进入	其他	和	一个

['haɪər] ['ætməsfɪr] .

higher	atmosphere	.
更高	气氛	.

我们必须将认真努力从生活琐事——从日常琐事的忧虑和烦恼——转移到另一个更高的境界。

[wi:; wi][mʌst; məst] [træns'fɪgjər] ['kɑ:mən] [laɪf] , ['dɪgnɪfaɪ][ˌaɪ 'ti:][ænd; ənd][ɪ'noʊb(ə)l][ˌaɪ 'ti:] ; [ðen] ,

We	must	transfigure	common	life	,	dignify	it	and	ennoble	it	;	then	,
我们	必须	变形	常见的	生活	,	赋予尊严	它	和	使高贵	它	;	然后	,

我们必须改造平凡生活，赋予它尊严和高尚的意义；然后，

[ɔ:l'ðoʊ] [ðə; ði][oʊld] ['kɔ:zɪz] [ʌv; əv] ['wɜ:ri] [meɪ] [kən'tɪnju:] ,

although	the	old	causes	of	worry	may	continue	,
虽然	这	老的	原因	的	担心	可能	继续	,

尽管过去的担忧可能依然存在，

[wi:; wi][ʃæl; ʃəl][hæv; həv] [geɪnd] [ə; eɪ] ['stætʃər] [ðæt] [wɪl] [meɪk] [ˌju: 'es] [ʌn'kɑ:nʃəs] ['mæstərz][ʌv; əv]

we	shall	have	gained	a	stature	that	will	make	us	unconscious	masters	of
我们	将	有	获得	一个	身材	那	将要	制作	我们	无意识	大师	的

[ðə; ði]['lɪt(ə)l] ['trʌblz] [ænd; ənd][ɪn][ə; eɪ] [greɪt] [dɪ'gri:] ['i:kwəl][tu:; tə][ðə; ði]['lɑ:rdʒər] [ri'kwaiəmənt] .

the	little	troubles	and	in	a	great	degree	equal	to	the	larger	requirements	.
这	小的	麻烦	和	在	一个	伟大的	程度	平等的	到	这	更大的	要求	.

我们将获得这样的地位：使我们能够不知不觉地掌控小麻烦，并在很大程度上胜任更大的要求。

[laɪf] [wɪl] [bi:; bi] ['iziə] , [nɑ:t][bɪ'kəz, bɪ'kɔ:z][wi:; wi] [meɪk] [les] ['efərt] ,

Life	will	be	easier	,	not	because	we	make	less	effort	,
生活	将要	是	更轻松	,	不是	因为	我们	制作	较少的	努力	,

生活会变得更容易，不是因为我们付出的精力减少了。

[bʌt; bət][bɪ'kəz, bɪ'kɔ:z][wi:; wi][ɑ:r; ər] ['wɜ:rkɪŋ] [frʌm; frəm] [ə'nʌðər] [ænd; ənd][ə; eɪ] ['betər] ['levə)l] .

but	because	we	are	working	from	another	and	a	better	level	.
但	因为	我们	是	在职的	从	其他	和	一个	更好的	等级	.

但因为我们是在另一个更高层次上工作。

[ɪf] [sʌtʃ] [ə; eɪ] [tʃeɪndʒ] , [ænd; ənd][ˌaɪ 'ti:] [wʊd] [bi:; bi][ə; eɪ] [tʃeɪndʒ] [fɔ:r; fər][moʊst][ʌv; əv][ˌju: 'es] ,

If	such	a	change	,	and	it	would	be	a	change	for	most	of	us	,
如果	这样的	一个	改变	,	和	它	会	是	一个	改变	为了	最多	的	我们	,

如果这样的改变发生，而且这对我们大多数人来说都是一种改变，

[kʊd; kəd] [kʌm] [ə'baʊt] ['ɪnstəntli] , [ɪn][ə; eɪ] [flæʃ] [ʌv; əv][ˌrevə'leɪʃ(ə)n] , [ðæt] [wʊd] [bi:; bi][aɪ'di:əl] ,

could	come	about	instantly	,	in	a	flash	of	revelation	,	that	would	be	ideal	,
可以	来	关于	即刻	,	在	一个	闪光	的	启示	,	那	会	是	理想的	,

如果能瞬间产生，在灵光一闪中得到启示，那就最理想了。

[bʌt; bət][ˌaɪ 'ti:] [wʊd] [nɑ:t][bi:; bi][laɪf] .

but	it	would	not	be	life	.
但	它	会	不是	是	生活	.

但那不是生活。

[wi:; wi][mʌst; məst][rɪ'tɜ:rn] [ə'gen] [ænd; ənd] [ə'gen] [tu:; tə][ðə; ði]

We	must	return	again	and	again	to	the
我们	必须	返回	再次	和	再次	到	这

我们必须一次又一次地回到.....

[oʊld][ˌʌnɪn'spaɪərd] [steɪt] [wer'ɪn] [wi:; wi] ['strʌg(ə)l] [ˌkɑ:nʃi'enʃəsli] [wɪð; wɪθ] [pər'vɜ:rs] ['di:teɪlz] .

old	uninspired	state	wherein	we	struggle	conscientiously	with	perverse	details	.
老的	缺乏灵感	状态	其中	我们	斗争	切实	和	变态	细节	.

陈旧乏味的状态，我们兢兢业业地与各种怪诞的细节作斗争。

[aɪ] [wʊd] [nɑ:t]['mɪnɪmaɪz] [ðə; ði] [ɪm'pɔ:rt(ə)ns] [ænd; ənd]['vælju:][ʌv; əv] [ðɪs] ['strʌg(ə)l] ;

I	would	not	minimize	the	importance	and	value	of	this	struggle	;
我	会	不是	最小化	这	重要性	和	价值	的	这	斗争	;

我不会低估这场斗争的重要性和价值；

['oʊnli][ðə; ði] ['su:nər] [ˌaɪ 'ti:]['tʃeɪndʒɪz] [ɪts]['levə)l][ðə; ði] ['betər] [fɔ:r; fər] ['evri] [wʌn] [kən'sɜ:rnd] .

only	the	sooner	it	changes	its	level	the	better	for	every	one	concerned	.
仅有的	这	很快	它	变化	它是	等级	这	更好的	为了	每一个	一	担心的	.

只有它越早改变现状，对所有相关人员就越有利。

[lɑːrdʒ] [səˈrenəti] [mʌst; məst] , [ˈfaɪnəli] ,

Large	serenity	must	,	finally	,
大的	宁静	必须	,	最后	,

最后，必须拥有广阔的宁静。

[biː; bi] [ɜːrnd] [θruː] [ðə; ði] [ˈtʌfnɪŋ] [ʌv; əv][ˈmɔːrəl][ˈfaɪbər] [ðæt] [kʌmz] [ɪn] [ˈdiːlɪŋ] [ˈskwerli]

be	earned	through	the	toughening	of	moral	fibre	that	comes	in	dealing	squarely
是	获得	通过	这	强化	的	道德	纤维	那	来	在	处理	完全

[wɪð; wɪθ] [pərˈpleksɪŋ] [ˈdiːteɪlz] .

with	perplexing	details	.
和	令人费解	细节	.

唯有直面复杂细节，才能磨砺出坚韧的道德品质。

[sʌm; səm][ʌv; əv] [ðɪs] [ˈstrʌg(ə)l] [mʌst; məst][ˈɔːlweɪz] [biː; bi][ˈgoʊɪŋ][ɑːn] ,

Some	of	this	struggle	must	always	be	going	on	,
一些	的	这	斗争	必须	总是	是	去	在	,

这种斗争必须一直持续下去。

[bʌt; bət] [səˈriːnər] [laɪf] [wɪl] [kʌm] [wen] [wiː; wi] [bɪˈgɪn] [tuː; tə][kənˈsɜːrn] [ɑːrˈselvz] [wɪð; wɪθ][ˈlɑːrdʒər]

but	serener	life	will	come	when	we	begin	to	concern	ourselves	with	larger
但	塞雷纳	生活	将要	来	什么时候	我们	开始	到	忧虑	我们自己	和	更大的

[ˈfæktərz] .

factors	.
因素	.

但当我们开始关注更宏大的因素时，更平静的生活就会到来。

[haʊ] [ɑːr; ər][wiː; wi][tuː; tə][lɪv; laɪv][ðə; ði][ˈlɑːrdʒər][laɪf] ?

How	are	we	to	live	the	larger	life	?
如何	是	我们	到	居住	这	更大的	生活	?

我们应该如何活出更精彩的人生?

[ˈpɑːrtli] [θruː] [ˌʌnɪnˈspaɪərd] [ˈstrʌg(ə)l] [ænd; ənd] [θruː] [ðə; ði] [breɪv] [ˈmiːtɪŋ] [ʌv; əv] [ədˈvɜːrsəti] ,

Partly	through	uninspired	struggle	and	through	the	brave	meeting	of	adversity	,
部分	通过	缺乏灵感	斗争	和	通过	这	勇敢的	会议	的	逆境	,

[bʌt; bət][ˈpɑːrtli] ,

but	partly	,
但	部分	,

部分原因是缺乏灵感的挣扎和勇敢地面对逆境，但部分原因是，

[ˈɔːlsoʊ] , [ɪn][ə; eɪ] [weɪ] [ðæt] [meɪ] [biː; bi] [dɪˈskraɪbd] [æz; əz] “ [aʊt][ʌv; əv][hænd] , ” [baɪ][ˌɪntuˈɪʃ(ə)n] ,

also	,	in	a	way	that	may	be	described	as	“	out	of	hand	,	”	by	intuition	,
还	,	在	一个	方式	那	可能	是	描述	作为	“	出去	的	手	,	”	经过	直觉	,

此外，凭直觉来看，这种情况可能被描述为“失控的”，

[baɪ][ˈeksərsaɪz][ʌv; əv][ðə; ði][ˈkwɑːləti][ʌv; əv][maɪnd] [ðæt] [siːz] [ˈvɪʒənz] [ænd; ənd][grɑːsps] [trʊθs] [bɪˈjɑːnd]

by	exercise	of	the	quality	of	mind	that	sees	visions	and	grasps	truths	beyond
经过	锻炼	的	这	质量	的	头脑	那	看到	愿景	和	抓住	真相	超过

[ðə; ði] [ˈrɛlmz] [ʌv; əv] [ˈkɑːmən] [θɔːt] .

the	realms	of	common	thought	.
这	领域	的	常见的	想法	.

通过运用能够看到远见卓识并领悟超越常人思维范畴的真理的思维能力。

[aɪ][ˌeɪ ˈem] [mɔːr] [ænd; ənd] [mɔːr] [ɪmˈprest] [wɪð; wɪθ][ðə; ði] [nəˈsesəti] [ʌv; əv][ˌɪnspəˈreɪʃ(ə)n][ɪn][laɪf] [ɪf]

I	am	more	and	more	impressed	with	the	necessity	of	inspiration	in	life	if
我	是	更多的	和	更多的	印象深刻	和	这	必要性	的	灵感	在	生活	如果

[wiː; wi][ɑːr; ər][tuː; tə][biː; bi] [strɔːŋ] [ænd; ənd] [səˈriːn] ,

we	are	to	be	strong	and	serene	,
我们	是	到	是	强的	和	安详	,

我越来越意识到，如果我们想要坚强和内心平静，灵感在生活中是多么必要。

[ænd; ənd][soʊ][fɪn]

and	so	fin
和	所以	鳍

就这样。

['ælaɪ] [ɪ'skeɪp] [ðə; ðɪ] ['pɪtfɔ:lz] [ʌv; əv] ['wɜ:ri] [ænd; ənd] ['kɑ:nʃəns] .

ally	escape	the	pitfalls	of	worry	and	conscience	.
盟友	逃脱	这	陷阱	的	担心	和	良心	.

摆脱忧虑和良心的困扰。

[baɪ] [ˌɪnspə'reiʃənz] [aɪ][du:][nɑ:t] [mi:n] [bɪ'li:f] [ɪn] ['eni] ['sɪstəm] [ɔ:r] [kri:d] .

By	inspirations	I	do	not	mean	belief	in	any	system	or	creed	.
经过	灵感	我	做	不是	意思是	信仰	在	任何	系统	或者	信条	.

我所说的灵感并非指对任何体系或信条的信仰。

[ˌaɪ 'ti:][ɪz][nɑ:t][ə; eɪ]['steɪtɪd] [bɪ'li:f] [ðæt] [wi:; wi] [ni:d] [tu:; tə] [bɪ'gɪn] [wɪð; wɪθ] ; [ðæt] [meɪ] [kʌm] [ɪn] [taɪm] .

It	is	not	a	stated	belief	that	we	need	to	begin	with	;	that	may	come	in	time	.
它	是	不是	一个	声明	信仰	那	我们	需要	到	开始	和	;	那	可能	来	在	时间	.

这并不是我们一开始就需要确立的信念；也许随着时间的推移，我们会形成这种信念。

[wi:; wi] [ni:d] [fɜ:rst][tu:; tə][faɪnd][ɪn][laɪf] , [ɔ:r][æt; ət] [li:st] [ɪn] ['neɪtʃər] ,

We	need	first	to	find	in	life	,	or	at	least	in	nature	,
我们	需要	第一的	到	寻找	在	生活	,	或者	在	至少	在	自然	,

我们首先需要在生活中，或者至少在自然界中找到

[æn; ən] [ɪ'senʃ(ə)l] ['bju:ti] [ðæt] [meɪks] [ɪts] [oʊn] [tru:] , [ɪn'evɪtəb(ə)l] [rɪ'spɑ:ns] [wɪ'ðɪn] [ju: 'es] .

an	essential	beauty	that	makes	its	own	true	,	inevitable	response	within	us	.
一个	基本的	美丽	那	制作	它是	自己的	真的	,	不可避免的	回复	之内	我们	.

一种内在的美，它会在我们内心产生真实而必然的回应。

[wi:; wi][mʌst; məst] [lɜ:rn] [tu:; tə] [lʌv] [laɪf][soʊ] ['di:pli] [ðæt] [wi:; wi] [fi:l] [ɪts] [trə'mendəs] [sɪg'nɪfɪkəns] ,

We	must	learn	to	love	life	so	deeply	that	we	feel	its	tremendous	significance	,
我们	必须	学习	到	爱	生活	所以	深	那	我们	感觉	它是	巨大的	意义	,

我们必须学会深爱生命，才能感受到它巨大的意义。

[ʌn'tɪl][wi:; wi][faɪnd][ɪn][ðə; ðɪ] [si:] [ænd; ənd][ðə; ðɪ][skaɪ][ðə; ðɪ] ['evɪdəns] [ʌv; əv][æn; ən]

until	we	find	in	the	sea	and	the	sky	the	evidence	of	an	overbrooding
直到	我们	寻找	在	这	海	和	这	天空	这	证据	的	一个	过度沉思

['spɪrɪt] [tu:] [greɪt] [tu:; tə][bi:; bi] [ˌʌndər'stʊd] ,

spirit	too	great	to	be	understood	,
精神	也	伟大的	到	是	理解	,

直到我们在大海和天空中发现某种过于强大而无法理解的阴郁精神的证据，

[bʌt; bət][nɑ:t] [tu:] [greɪt] [tu:; tə]['sætɪsfaɪ][ðə; ðɪ][soʊl] .

but	not	too	great	to	satisfy	the	soul	.
但	不是	也	伟大的	到	满足	这	灵魂	.

但又不会好到无法满足灵魂。

[ðɪs] [ɪz][ə; eɪ][sɔ:rt][ʌv; əv] ['mʌðər] [rɪ'lɪdʒən] — [ðə; ðɪ]['meɪtrɪks][frʌm; frəm] [wɪtʃ] [ɔ:l][sekts][ænd; ənd]

This	is	a	sort	of	mother	religion	—	the	matrix	from	which	all	sects	and
这	是	一个	种类	的	母亲	宗教	—	这	矩阵	从	哪个	全部	教派	和

[kri:dz] [ɑ:r; ər][bɔ:rn] .

creeds	are	born	.
信条	是	出生	.

这是一种母宗教——所有教派和信条都由此诞生。

[ɪts] [ɪg'zɪstəns] [ɪn][ju: 'es]['dɪgnəˌfaɪz][ju: 'es][ænd; ənd] [meɪks] ['sɪmp(ə)l] , ['pɜ:rpəsf(ə)l] , [ænd; ənd] [rɪ'septɪv]

Its	existence	in	us	dignifies	us	and	makes	simple	,	purposeful	,	and	receptive
它是	存在	在	我们	使尊严	我们	和	制作	简单的	,	有目的的	,	和	接受

['lɪvɪŋ] ['ɔ:lmoʊst][ɪn'evɪtəb(ə)l] .

living	almost	inevitable	.
活的	几乎	不可避免的	.

它存在于我们体内，使我们更有尊严，并使简单、有目标、乐于接受的生活几乎成为必然。

[wi:; wi] [meɪ] [nɑ:t] [noʊ] [waɪ] [wi:; wi][ɑ:r; ər] ['lɪvɪŋ] [ə'kɔ:rdɪŋ] [tu:; tə][ðə; ði] [dik'teits] [ʌv; əv]['aʊər; ɑ:r]

We	may	not	know	why	we	are	living	according	to	the	dictates	of	our
我们	可能	不是	知道	为什么	我们	是	活的	根据	到	这	规定	的	我们的

[ˌɪnspə'reɪʃ(ə)n] ,

inspiration	,
灵感	,

我们或许并不清楚自己为何会按照灵感的指引而生活，

[bʌt; bət][wi:; wi][ʃæl; ʃəl][lɪv; laɪv][soʊ][ænd; ənd] [ðæt] [ɪz][ðə; ði][ɪm'pɔ:rt(ə)nt][kənˌsɪdə'reɪʃ(ə)n] .

but	we	shall	live	so	and	that	is	the	important	consideration	.
但	我们	将	居住	所以	和	那	是	这	重要的	考虑	.

但我们将这样生活下去，这才是最重要的。

[ɪf] [aɪ][ɜ:rdʒ][ðə; ði] [ə'kwaɪrmənt] [ʌv; əv][ə; eɪ] [rɪ'lɪdʒəs] [kən'sepʃ(ə)n] [ðæt] [wi:; wi] [meɪ] [kjʊr] [ðə; ði]

If	I	urge	the	acquirement	of	a	religious	conception	that	we	may	cure	the
如果	我	敦促	这	取得	的	一个	宗教	概念	那	我们	可能	治愈	这

如果我力劝人们获得宗教观念，以便我们能够治愈.....

[ɪn'tɑ:lərəb(ə)l] [dɪ'stres] [ʌv; əv] ['wɜ:ri]

intolerable	distress	of	worry
无法容忍	痛苦	的	担心

难以忍受的忧虑

, [aɪ][du:] [wʌt] [aɪ][hæv; həv] [ɔ:l'redi] [wɔ:rnd] [ə'genst] .

,	I	do	what	I	have	already	warned	against	.
,	我	做	什么	我	有	已经	警告	反对	.

我做了我之前警告过不要做的事。

[ˌaɪ 'ti:][ɪz][soʊ] ['i:zi] [tu:; tə] [meɪk] [ðɪs] [mis'teik] [ðæt] [aɪ][hæv; həv]['vɜ:rtʃuəli] [meɪd] [ˌaɪ 'ti:][ɑ:n][ðə; ði] [seɪm]

It	is	so	easy	to	make	this	mistake	that	I	have	virtually	made	it	on	the	same
它	是	所以	简单的	到	制作	这	错误	那	我	有	几乎	制成	它	在	这	相同的

[peɪdʒ][wɪð; wɪθ][maɪ] ['wɔ:rnɪŋ] .

page	with	my	warning	.
页	和	我的	警告	.

这个错误太容易犯了，以至于我自己在发出警告时几乎也犯过同样的错误。

[wi:; wi][hæv; həv][noʊ] [raɪt] [tu:; tə] [si:k] [soʊ] [greɪt] [ə; eɪ] [θɪŋ] [æz; əz] [rɪ'lɪdʒəs] [ɪk'spɪriəns] [ðæt] [wi:; wi]

We	have	no	right	to	seek	so	great	a	thing	as	religious	experience	that	we
我们	有	不	正确的	到	寻找	所以	伟大的	一个	事物	作为	宗教	经验	那	我们

[meɪ] [bi:; bi] [rɪ'li:vd] [ʌv; əv] ['sʌfərɪŋ] .

may	be	relieved	of	suffering	.
可能	是	松了口气	的	痛苦	.

我们没有权利去追求像宗教体验这样伟大的事物，以求摆脱痛苦。

['betər] [goʊ][ɑ:n][wɪð; wɪθ][peɪn][ænd; ənd] [dɪ'stres] [ðæn; ðən] ['tʃi:pən] [rɪ'lɪdʒən] [baɪ] ['meɪkɪŋ] [ˌaɪ 'ti:][ə; eɪ]

Better	go	on	with	pain	and	distress	than	cheapen	religion	by	making	it	a
更好的	去	在	和	疼痛	和	痛苦	比	廉价	宗教	经过	制作	它	一个

['remədi] .

remedy	.
补救	.

与其将宗教当作疗愈手段而贬低其价值，不如忍受痛苦和磨难。

[wi:; wi][mʌst; məst] [si:k] [ˌaɪ 'ti:][fɔ:r; fər][ɪts] [oʊn] [seɪk] , [ɔ:r] ['rɑðər] , [wi:; wi][mʌst; məst][nɑ:t] [si:k] [ˌaɪ 'ti:]

We	must	seek	it	for	its	own	sake	,	or	rather	,	we	must	not	seek	it
我们	必须	寻找	它	为了	它是	自己的	清酒	,	或者	相当	,	我们	必须	不是	寻找	它

[æt; ət][ɔ:l] ,

at	all	,
在	全部	,

我们必须为了它本身而去寻找它，或者更确切地说，我们根本不应该去寻找它。

[lest] , [laɪk][ə; eɪ] [driːm] , [ˌaɪ 'tiː] [ɪ'luːd] [ˌjuː 'es] , [ɔːr] [tʃeɪndʒ] ['ɪntuː] ['sʌmθɪŋ] [els] , [les] ['hoʊli] .

lest	,	like	a	dream	,	it	elude	us	,	or	change	into	something	else	,	less	holy	.
免得	,	喜欢	一个	梦	,	它	躲避	我们	,	或者	改变	进入	某物	别的	,	较少的	圣	.

免得它像梦境一样从我们身边溜走，或者变成其他不那么神圣的东西。

[ˌnevərðə'les] , [ˌaɪ 'tiː][ɪz] [truː] [ðæt] [ɪf] [wiː; wi] [wɪl] [bʌt; bət] [lʊk] [wɪð; wɪθ]['oʊpən] , [ʌn'predʒədɪst] [aɪz]

Nevertheless	,	it	is	true	that	if	we	will	but	look	with	open	,	unprejudiced	eyes
尽管如此	,	它	是	真的	那	如果	我们	将要	但	看	和	打开	,	不带偏见的	眼睛

,

,

,

然而，如果我们能以开放、不带偏见的眼光去看待事物，那么事实的确如此。

[ə'gen] [ænd; ənd] [ə'gen] , [ə'pɑːn][ðə; ði] ['sʌnraɪz] [ɔːr][ðə; ði][stɑːrz] [ə'bʌv] [ˌjuː 'es] ,

again	and	again	,	upon	the	sunrise	or	the	stars	above	us	,
再次	和	再次	,	之上	这	日出	或者	这	明星	多于	我们	,

一次又一次，在日出之时，或在我们头顶的繁星之上，

[wiː; wi][ʃæl; ʃəl] [bɪ'kʌm] ['kɑːnʃəs] [ʌv; əv][ə; eɪ] ['prez(ə)ns] ['greɪtər] [ænd; ənd] [mɔːr] ['bjuːtɪf(ə)l] [ðæn; ðən]

we	shall	become	conscious	of	a	presence	greater	and	more	beautiful	than
我们	将	变得	有意识的	的	一个	在场	更大的	和	更多的	美丽的	比

['aʊər; ɑːr][maɪndz][kæn; kən] [θɪŋk] .

our	minds	can	think	.
我们的	思想	能	思考	.

我们将意识到一种比我们思维所能想象的更伟大、更美好的存在。

[ɪn][ðə; ði] [ɪk'spɪriəns] [ʌv; əv] [ðæt] ['vɪʒ(ə)n] [streŋθ] [ænd; ənd] [piːs] [wɪl] [kʌm] [tuː; tə][ˌjuː 'es] [ʌn'bɪd(ə)n]

In	the	experience	of	that	vision	strength	and	peace	will	come	to	us	unbidden
在	这	经验	的	那	想象	力量	和	和平	将要	来	到	我们	未邀请的

.

:

.

在体验到那种景象之后，力量与平静将不期而至。

[wiː; wi][ʃæl; ʃəl][faɪnd]['aʊər; ɑːr][laɪvz; lɪvz] [reɪzd] , [æz; əz][baɪ][æn; ən] [ˌʌn'siːn] [fɔːrs] ,

We	shall	find	our	lives	raised	,	as	by	an	unseen	force	,
我们	将	寻找	我们的	生活	提高	,	作为	经过	一个	看不见	力量	,

我们将发现自己的生命被一股无形的力量所提升，

[ə'bʌv] [ðə; ði] ['wɔːrfer] [ʌv; əv] ['kɑːnʃəns] [ænd; ənd] ['wɜːri] .

above	the	warfare	of	conscience	and	worry	.
多于	这	战争	的	良心	和	担心	.

超越良心的挣扎和忧虑。

[wiː; wi][ʃæl; ʃəl] [bɪ'gɪn] [tuː; tə] [noʊ] [ðə; ði] ['miːnɪŋ] [ʌv; əv] [sə'renəti] [ænd; ənd][ʌv; əv] [ðæt] [praɪs]

We	shall	begin	to	know	the	meaning	of	serenity	and	of	that	price
我们	将	开始	到	知道	这	意义	的	宁静	和	的	那	价格

我们将开始明白宁静的意义以及它所要付出的代价。

[les] , [ɪf] [nɑːt] ['hoʊlli] [tuː; tə][biː; bi] [ə'kwaɪrd] , [pə'zeʃn] , [ðə; ði] [ʌn'trʌbld] [maɪnd] .

less	,	if	not	wholly	to	be	acquired	,	possession	,	the	untroubled	mind	.
较少的	,	如果	不是	完全	到	是	获得	,	拥有	,	这	平静无波	头脑	.

较少（如果不是完全）获得占有，则拥有的是平静无忧的心灵。

[aɪ][ˌeɪ 'em] [ə'wer] [ðæt] [aɪ][ʃæl; ʃəl][biː; bi] [ˌmɪsʌndər'stʊd] [ænd; ənd][pər'hæps]['rɪdɪˌkjuːld][baɪ][maɪ]

I	am	aware	that	I	shall	be	misunderstood	and	perhaps	ridiculed	by	my
我	是	意识到的	那	我	将	是	被误解	和	也许	嘲笑	经过	我的

['kɑːliːgz] [wen] [aɪ] [ə'tempt] [tuː; tə] [dɪ'skʌs] [rɪ'lɪdʒən] [ɪn] ['eni] [wei] .

colleagues	when	I	attempt	to	discuss	religion	in	any	way	.
同事	什么时候	我	试图	到	讨论	宗教	在	任何	方式	.

我知道，当我试图以任何方式谈论宗教时，我的同事们可能会误解我，甚至嘲笑我。

[θi'ɑ:lədʒi] [ɪz][ə; eɪ] [fi:ld] [ɪn] [wɪtʃ] [aɪ][hæv; həv][hæd; həd][noʊ] ['treɪnɪŋ] ,

Theology	**is**	**a**	**field**	**in**	**which**	**I**	**have**	**had**	**no**	**training**	**,**
神学	是	一个	场地	在	哪个	我	有	有	不	训练	,

神学是我从未接受过任何训练的领域。

[bʌt; bət] [ðæt] [ɪz][ðə; ði] ['veri] ['ri:z(ə)n] [waɪ] [aɪ] [der] [raɪt] [ʌv; əv][ˌaɪ 'ti:] .

but	**that**	**is**	**the**	**very**	**reason**	**why**	**I**	**dare**	**write**	**of**	**it**	**.**
但	那	是	这	非常	原因	为什么	我	敢	写	的	它	.

但正因如此，我才敢写下这些文字。

[aɪ][du:][nɑ:t]['i:v(ə)n] [ə'su:m] [ðæt] [ðer; ðər][ɪz][ə; eɪ][gɑ:d][ɪn][ðə; ði] [trə'dɪʃən(ə)l] [sens] .

I	**do**	**not**	**even**	**assume**	**that**	**there**	**is**	**a**	**God**	**in**	**the**	**traditional**	**sense**	**.**
我	做	不是	甚至	认为	那	那里	是	一个	上帝	在	这	传统的	感觉	.

我甚至不认为传统意义上的上帝存在。

[ðə; ði][aɪ'di:ə][ɪz] [tu:] [greɪt] [tu:; tə][bi:; bi] [meɪd] ['kɑ:nkri:t] [ænd; ənd] ['lɪtərəl] .

The	**idea**	**is**	**too**	**great**	**to**	**be**	**made**	**concrete**	**and**	**literal**	**.**
这	主意	是	也	伟大的	到	是	制成	具体的	和	文字	.

这个想法太宏大了，无法具体化、字面化地实现。

[noʊ]['sɪŋg(ə)l][fækt][ʌv; əv] ['neɪtʃər] [kæn; kən][bi:; bi] ['fʊli] [ˌʌndər'stʊd] [baɪ]['aʊər; ɑ:r]['faɪnaɪt][maɪndz] .

No	**single**	**fact**	**of**	**nature**	**can**	**be**	**fully**	**understood**	**by**	**our**	**finite**	**minds**	**.**
不	单身的	事实	的	自然	能	是	完全	理解	经过	我们的	有限	思想	.

我们有限的头脑无法完全理解自然界的任何单一事实。

[bʌt; bət][aɪ][du:] [fi:l] ['veɪgli] [ðæt] [ðə; ði] [lɔ:z] [ðæt] ['kʌmpəs] [ˌju: 'es] , [ænd; ənd] [meɪk] ['aʊər; ɑ:r]

But	**I**	**do**	**feel**	**vaguely**	**that**	**the**	**laws**	**that**	**compass**	**us**	**,**	**and**	**make**	**our**
但	我	做	感觉	依稀	那	这	法律	那	罗盘	我们	,	和	制作	我们的

[laɪvz; lɪvz]['pɑ:səb(ə)l] ,

lives	**possible**	**,**
生活	可能的	,

但我确实隐约觉得，那些约束着我们、使我们的生活成为可能的法律，

[pɔɪnt] ['ɔ:lweɪz] [ɑ:n] — “ [bɪ'jɑ:nd] [ðə; ði] ['rɛlmz] [ʌv; əv] [taɪm] [ænd; ənd] [speɪs] ” — [tɔ:rd]

point	**always**	**on**	**—**	**“**	**beyond**	**the**	**realms**	**of**	**time**	**and**	**space**	**”**	**—**	**toward**
观点	总是	在	—	“	超过	这	领域	的	时间	和	空间	”	—	朝向

始终指向——“超越时空”——朝着

[ðə; ði] [ɪg'zɪstəns] [ʌv; əv][ə; eɪ] ['maɪti] [ˌəʊvə'ru:lɪŋ] ['spɪrɪt] .

the	**existence**	**of**	**a**	**mighty**	**overruling**	**spirit**	**.**
这	存在	的	一个	强大的	否决	精神	.

存在着一位强大的主宰神灵。

[ɪf] [ðɪs] [ɪz][ə; eɪ][koʊld][ænd; ənd] [ɪn'ædɪkwət] [kən'sepʃ(ə)n] [ʌv; əv][gɑ:d] ,

If	**this**	**is**	**a**	**cold**	**and**	**inadequate**	**conception**	**of**	**God**	**,**
如果	这	是	一个	寒冷的	和	不足	概念	的	上帝	,

如果这是一种冷漠且不充分的上帝观念，

[ˌaɪ 'ti:][ɪz][æt; ət] [li:st] [wʌn] [ðæt] [kæn; kən][bi:; bi] [held] [baɪ] ['eni] [mæn] [wɪ'ðaʊt] ['kɑ:mprəmaɪz] .

it	**is**	**at**	**least**	**one**	**that**	**can**	**be**	**held**	**by**	**any**	**man**	**without**	**compromise**	**.**
它	是	在	至少	一	那	能	是	握住	经过	任何	男人	没有	妥协	.

至少，这是任何男人都可以毫不妥协地坚持下去的原则。

[ðə; ði]['mɑ:dərn][maɪnd][ɪz][æpt][tu:; tə][feɪl][ʌv; əv] [rɪ'lɪdʒəs] [ˌʌndər'stændɪŋ] [ænd; ənd] [sə'pɔ:rt] ,

The	**modern**	**mind**	**is**	**apt**	**to**	**fail**	**of**	**religious**	**understanding**	**and**	**support**	**,**
这	现代的	头脑	是	易于	到	失败	的	宗教	理解	和	支持	,

[bɪ'kəz, bɪ'kɔ:z][ʌv; əv][ðə; ði] ['ɑ:rbɪtreri] [ɪntɜ:prɪ'teɪʃnz]

because	**of**	**the**	**arbitrary**	**interpretations**
因为	的	这	随意的	解释

现代人往往难以理解和支持宗教，因为宗教的解释往往带有随意性。

[ʌv; əv] [rɪ'lɪdʒən]
of **religion**
的 宗教

宗教

[wɪtʃ] [ɑːr; ər] [prɪ'zentɪd] [fɔːr; fər]['aʊər; ɑːr] [ək'septəns] .
which **are** **presented** **for** **our** **acceptance** **.**
哪个 是 呈现 为了 我们的 验收 .

呈交我们审阅。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz] [wʌt] [men] [seɪ] [ə'baʊt] [rɪ'lɪdʒən] , ['ræðər] [ðæn; ðən] [rɪ'lɪdʒən] [ɪt'self] , [ðæt] [rɪ'pel] [ˌjuː 'es] .
It **is** **what** **men** **say** **about** **religion** **,** **rather** **than** **religion** **itself** **,** **that** **repels** **us** **.**
它 是 什么 男人 说 关于 宗教 , 相当 比 宗教 本身 , 那 排斥 我们 .

真正令我们反感的，不是宗教本身，而是人们对宗教的言论。

[let] [ˌjuː 'es] [θɪŋk] [ˌaɪ 'tiː] [aʊt] [fɔːr; fər] [ɑːr'selvz] .
Let **us** **think** **it** **out** **for** **ourselves** **.**
让 我们 思考 它 出去 为了 我们自己 .

让我们自己好好想想。

[ɪf] [wiː; wi] [ɑːr; ər] ['oʊpən] [tuː; tə] [ə; eɪ] ['sɪmp(ə)l] , ['iːv(ə)n] ['prɪmətɪv] , [kən'sepʃ(ə)n] [ʌv; əv] [gɑːd] ,
If **we** **are** **open** **to** **a** **simple** **,** **even** **primitive** **,** **conception** **of** **God** **,**
如果 我们 是 打开 到 一个 简单的 , 甚至 原始 , 概念 的 上帝 ,

如果我们对上帝持开放态度，接受一种简单甚至原始的观念，

[wiː; wi] [meɪ] [stɪl] [rɪ'pjuːdieɪt] [ðə; ði] [kriːdz] [ænd; ənd] ['dɒktrɪnz] ,
we **may** **still** **repudiate** **the** **creeds** **and** **doctrines** **,**
我们 可能 仍然 否认 这 信条 和 教义 ,

我们或许仍然会否定这些信条和教义，

[bʌt; bət] [wiː; wi] [ɑːr; ər] ['laɪkli] [tuː; tə] [bɪ'kʌm] [mɔːr] ['tɑːlərənt] [ʌv; əv] [ðoʊz] [huː] [faɪnd] [ðem; ðəm] [truː]
but **we** **are** **likely** **to** **become** **more** **tolerant** **of** **those** **who** **find** **them** **true**
但 我们 是 可能 到 变得 更多的 宽容 的 那些 WHO 寻找 他们 真的
[ænd; ənd] [gʊd] .
and **good** **.**
和 好的 .

但我们可能会对那些认为它们是真实和善良的人更加宽容。

[wiː; wi] [ʃæl; ʃəl] [biː; bi] ['laɪkli] [ɪn] [taɪm] [tuː; tə] [faɪnd] [ðə; ði] [rɪ'lɪdʒən] [ʌv; əv] [kraɪst] [ˌʌndər'stændəb(ə)l]
We **shall** **be** **likely** **in** **time** **to** **find** **the** **religion** **of** **Christ** **understandable**
我们 将 是 可能 在 时间 到 寻找 这 宗教 的 基督 可以理解
[ænd; ənd] [ək'septəb(ə)l] — [wɔːrm] [ænd; ənd] [kwɪk] [wɪð; wɪθ] [laɪf] .
and **acceptable** **—** **warm** **and** **quick** **with** **life** **.**
和 可接受 — 温暖的 和 快的 和 生活 .

随着时间的推移，我们很可能会发现基督教是可以理解和接受的——它充满活力，与生活息息相关。

[ðə; ði] [mæn] [huː] [ʌŋ'rʌdʒɪŋlɪ] ['əupənz] [hɪz; ɪz] [hɑːrt] [tuː; tə] [ðə; ði] [gɑːd] [ʌv; əv] ['neɪtʃər] [wɪl] [biː; bi]
The **man** **who** **ungrudgingly** **opens** **his** **heart** **to** **the** **God** **of** **nature** **will** **be**
这 男人 WHO 毫不犹豫地 打开 他的 心 到 这 上帝 的 自然 将要 是
[rɪ'lɪdʒəs] [ɪn] [ðə; ði] ['sɪmplɪst] ['pɑːsəb(ə)l] [sens] .
religious **in** **the** **simplest** **possible** **sense** **.**
宗教 在 这 最简单的 可能的 感觉 .

心甘情愿地向自然之神敞开心扉的人，就是最简单意义上的信徒。

[hiː; hi] [meɪ] ['wɜːri] [bɪ'kəz, bɪ'kɔːz] [ʌv; əv] [ðə; ði] [θɪŋz] [hiː; hi] ['kænɑːt] [ˌɔːltə'geðər] [ˌʌndər'stænd] ,
He **may** **worry** **because** **of** **the** **things** **he** **cannot** **altogether** **understand** **,**
他 可能 担心 因为 的 这 事物 他 不能 共 理解 ,

他可能会因为一些他无法完全理解的事情而感到担忧。

[ænd; ənd] [bɪ'kəz, bɪ'kɔːz] [hiː; hi] [fɔːlz] [soʊ] [fɑːr] [ʃɔːrt] [ʌv; əv] [ðə; ði] [ɪm'plaɪd] [aɪ'diːəl] .
and **because** **he** **falls** **so** **far** **short** **of** **the** **implied** **ideal** **.**
和 因为 他 瀑布 所以 远的 短的 的 这 暗示 理想的 .

因为他离理想状态还相差甚远。

[bʌt; bət][hiː; hi] [wɪl] [hæv; həv] [ɪn'lɑːrdʒd] [hɪz; ɪz][laɪf][soʊ] [mʌtʃ] [ðæt] [ðə; ði] ['kɑːmən] ['wʌrɪs] [wɪl] [faɪnd]

But	he	will	have	enlarged	his	life	so	much	that	the	common	worries	will	find
但	他	将要	有	放大	他的	生活	所以	很多	那	这	常见的	担忧	将要	寻找

['lɪt(ə)l] [ruːm] — [hiː; hi] [wɪl] [biː; bi] [tuː] [fʊl] [ʌv; əv][ðə; ði][dʒɔɪ][ʌv; əv] ['lɪvɪŋ] [tuː; tə][spend] [mʌtʃ]

little	room	—	he	will	be	too	full	of	the	joy	of	living	to	spend	much
小的	房间	—	他	将要	是	也	满的	的	这	喜悦	的	活的	到	花费	很多

['kɑːnʃəs] [θɔːt] [ɪn] ['wɜːri] .

conscious	thought	in	worry	.
有意识的	想法	在	担心	.

但他将大大拓展自己的生活，以至于普通的烦恼将无处容身——他将充满生活的快乐，而不会有太多的精力去担忧。

[sʌtʃ] [ə; eɪ][mæn] [wɪl] ['riːəlaɪz] [ðæt] [hiː; hi]['kænɑːt] [ə'fɔːrd] [tuː; tə] [spend] [hɪz; ɪz] [taɪm] [ænd; ənd] [streŋθ]

Such	a	man	will	realize	that	he	cannot	afford	to	spend	his	time	and	strength
这样的	一个	男人	将要	意识到	那	他	不能	买得起	到	花费	他的	时间	和	力量

[ɪn] [rɪ'gret]

in	regret
在	后悔

这样的人会意识到，他不能把时间和精力浪费在后悔上。

[tɪŋ] [hɪz; ɪz][pæst] [mɪ'steɪks] .

ting	his	past	mistakes	.
ting	他的	过去的	错误	.

反思他过去的错误。

[ðer; ðər][ɪz] [tuː] [mʌtʃ] [ɪn][ðə; ði]['fjuːtʃər] .

There	is	too	much	in	the	future	.
那里	是	也	很多	在	这	未来	.

未来还有很多事情要做。

[wʌt] [hiː; hi] [dʌz] [ɪn][ðə; ði]['fjuːtʃər] , [nɑːt] [wʌt] [hiː; hi][hæz; həz] [feɪld] [tuː; tə][duː][ɪn][ðə; ði][pæst] ,

What	he	does	in	the	future	,	not	what	he	has	failed	to	do	in	the	past	,
什么	他	做	在	这	未来	,	不是	什么	他	有	失败的	到	做	在	这	过去的	,

重要的是他未来会做什么，而不是他过去没做什么。

[wɪl] [dɪ'tɜːrmɪn] [ðə; ði]['kwɑːləti][ʌv; əv][hɪz; ɪz][laɪf] .

will	determine	the	quality	of	his	life	.
将要	决定	这	质量	的	他的	生活	.

这将决定他的生活质量。

[hiː; hi] [noʊz] [ðɪs] , [ænd; ənd][ðə; ði] ['nɑːlɪdʒ] [sendz] [hɪm; ɪm]['ɪntuː] [ðæt] ['fjuːtʃər][wɪð; wɪθ] ['kɜːrɪdʒ]

He	knows	this	,	and	the	knowledge	sends	him	into	that	future	with	courage
他	知道	这	,	和	这	知识	发送	他	进入	那	未来	和	勇气

[ænd; ənd][wɪð; wɪθ] [streŋθ] .

and	with	strength	.
和	和	力量	.

他明白这一点，而这种认知让他充满勇气和力量地走向未来。

['faɪnəli] , [ɪn][sʌm; səm] [ˌɪndɪ'faɪnəbl] [weɪ] , ['kærəktər] [wɪl] [bɪ'kʌm] [mɔːr] [ɪm'pɔːrt(ə)nt][tuː; tə][hɪm; ɪm]

Finally	,	in	some	indefinable	way	,	character	will	become	more	important	to	him
最后	,	在	一些	无法定义的	方式	,	特点	将要	变得	更多的	重要的	到	他

[ðæn; ðən] ['fɪzɪk(ə)l] [helθ] ['iːv(ə)n] .

than	physical	health	even	.
比	身体的	健康	甚至	.

最后，在某种难以言喻的意义上，品格对他来说甚至会比身体健康更重要。

['ɪlnəs] [ɪz][hæf] ['kɔmpenseitid] [wen] [ə; eɪ][mæn] ['riəlaiziz] [ðæt] [ˌaɪ 'tiː][ɪz][nɑːt] [wʌt] [hiː; hi]

Illness	is	half	compensated	when	a	man	realizes	that	it	is	not	what	he
疾病	是	一半	补偿	什么时候	一个	男人	意识到	那	它	是	不是	什么	他

[ə'kɔmpliʃiz] [ɪn][ðə; ði][wɜːrld] ,

accomplishes	in	the	world	,
完成	在	这	世界	,

当一个人意识到疾病并非取决于他在世上的成就时，疾病带来的痛苦就减轻了一半。

[bʌt; bət] [wʌt] [hiː; hi][ɪz] [ðæt] ['riːəli] [kaʊnts] ,
but **what** **he** **is** **that** **really** **counts** **,**
但 什么 他 是 那 真的 计数 ,

但真正重要的是他是什么样的人。

[wɪtʃ] [pʊts] [hɪm; ɪm][ɪn] [tʌtʃ] [wɪð; wɪθ][ðə; ði] [kri'eɪtɪv] ['fɔːrsɪz] [ʌv; əv][gɑːd][ænd; ənd] ['reɪzɪz] [hɪm; ɪm]
which **puts** **him** **in** **touch** **with** **the** **creative** **forces** **of** **God** **and** **raises** **him**
哪个 放置 他 在 触碰 和 这 有创造力的 力量 的 上帝 和 提高 他
[aʊt] [ʌv; əv][ðə; ði] ['eɪmləs] [ænd; ənd]['ɔːrd(ə)neri]['ɪntuː][ə; eɪ][laɪf][ʌv; əv][ˌɪnspə'reɪʃ(ə)n][ænd; ənd][dʒɔɪ] .
out **of** **the** **aimless** **and** **ordinary** **into** **a** **life** **of** **inspiration** **and** **joy** **.**
出去 的 这 漫无目的 和 普通的 进入 一个 生活 的 灵感 和 喜悦 .

这使他与上帝的创造力相联系，并将他从漫无目的和普通生活中提升到充满灵感和快乐的生活。

←ToC
←ToC
←ToC

←目录

[iː]
II
二

二

[rɪ'lɪdʒiˌoʊ]['meditʃiː]
RELIGIO **MEDICI**
宗教 美第奇

医学宗教

[æt; ət][ɔːl] [ɪ'vents] ,
At **all** **events** **,**
在 全部 活动 ,

无论如何，

[ˌaɪ 'tiː][ɪz]['sɜːrt(ə)n] [ðæt] [ɪf] ['eni]['medɪk(ə)l][mæn][hæd; həd] [kʌm] [tuː; tə] ['mɪdlˌmɑːrtʃ] [wɪð; wɪθ][ðə; ði]
it **is** **certain** **that** **if** **any** **medical** **man** **had** **come** **to** **Middlemarch** **with** **the**
它 是 肯定 那 如果 任何 医疗的 男人 有 来 到 米德尔马契 和 这
[ˌrepju'teɪʃ(ə)n][ʌv; əv] ['hævɪŋ] ['defɪnət] [rɪ'lɪdʒəs] [vjuːz] ,
reputation **of** **having** **definite** **religious** **views** **,**
名声 的 拥有 定 宗教 浏览 ,

可以肯定的是，如果任何一位医生带着明确的宗教信仰来到米德尔马契，

[ʌv; əv] ['biːɪŋ] ['gɪv(ə)n][tuː; tə] [prer] [ænd; ənd][ʌv; əv] ['ʌðərwaɪz] ['ʃoʊɪŋ] [æn; ən] ['æktɪv] ['paɪəti] ,
of **being** **given** **to** **prayer** **and** **of** **otherwise** **showing** **an** **active** **piety** **,**
的 存在 给定 到 祷告 和 的 否则 显示 一个 积极的 虔诚 ,

虔诚祈祷，并以其他方式展现出积极的虔诚，

[ðer; ðər] [wʊd] [hæv; həv] [bɪn] [ə; eɪ]['dʒen(ə)rəl] [prɪ'zʌmpʃ(ə)n] [ə'genst] [hɪz; ɪz]['medɪk(ə)l] [skɪl] .
there **would** **have** **been** **a** **general** **presumption** **against** **his** **medical** **skill** **.**
那里 会 有 到过 一个 一般的 假定 反对 他的 医疗的 技能 .

人们普遍会怀疑他的医术。

[dʒɔːrdʒ] ['elɪət] .
George **Eliot** **.**
乔治 艾略特 .

乔治·艾略特。

[wen] [ə; eɪ] ['medɪkli] ['edʒukeɪtɪd][mæn] [tɔːks] [ænd; ənd] [raɪts] [ʌv; əv] [rɪ'lɪdʒən] [ænd; ənd][ʌv; əv][gɑːd] ,
When **a** **medically** **educated** **man** **talks** **and** **writes** **of** **religion** **and** **of** **God** **,**
什么时候 一个 医学上 受过教育 男人 会谈 和 写 的 宗教 和 的 上帝 ,

当一个受过医学教育的人谈论和撰写宗教和上帝时，

[hiː; hi][ɪz] ['raɪtli] [ɪ'nʌf] ['kwestʃənd] [baɪ][hɪz; ɪz] ['brʌðərz] — [huː] [ɑːr; ər] [tuː] ['bɪzi] [wɪð; wɪθ][ðə; ði]

he	is	rightly	enough	questioned	by	his	brothers	—	who	are	too	busy	with	the
他	是	没错	足够的	被质问	经过	他的	兄弟	—	WHO	是	也	忙碌的	和	这

[hɑːrd][wɜːrk][ʌv; əv] ['præktɪs] [tuː; tə][biː; bi] [kən'sɜːrnd] [wɪð; wɪθ] ['eniθɪŋ] [bʌt; bət] [mə'tɪriəl] ['prɔːbləms] .

hard	work	of	practice	to	be	concerned	with	anything	but	material	problems	.
难的	工作	的	实践	到	是	担心的	和	任何事物	但	材料	问题	.

他的兄弟们质疑他是理所当然的——他们忙于艰苦的训练，除了物质问题之外，对其他任何事情都漠不关心。

[tuː; tə][ˌem 'iː][ðə; ði][wɜːrd] “ [gɑːd] ” [ɪz][sɪm'bɑːlɪk][ʌv; əv][ðə; ði] ['paʊər] [wɪtʃ] [kri'eɪtɪd] [ænd; ənd] [wɪtʃ]

To	me	the	word	“	God	”	is	symbolic	of	the	power	which	created	and	which
到	我	这	单词	“	上帝	”	是	象征性的	的	这	力量	哪个	创建	和	哪个

[mein'teinz] [ðə; ði]['juːnɪvɜːrs] .

maintains	the	universe	.
保持	这	宇宙	.

在我看来，“上帝”一词象征着创造和维持宇宙的力量。

[ðə; ði] ['sʌnraɪz] [ænd; ənd][ðə; ði][stɑːrz][ʌv; əv] ['hev(ə)n] [gɪv] [ˌem 'iː][sʌm; səm][aɪ'diːə][ʌv; əv][hɪz; ɪz]['mædʒəsti]

The	sunrise	and	the	stars	of	heaven	give	me	some	idea	of	his	majesty
这	日出	和	这	明星	的	天堂	给	我	一些	主意	的	他的	威严

,

,

,

日出和天上的繁星让我对他的威严略知一二。

[ðə; ði] [wɔːrmθ] [ænd; ənd] ['tendərnəs] [ʌv; əv]['hjuːmən] [lʌv] [gɪv] [ˌem 'iː][sʌm; səm][aɪ'diːə][ʌv; əv][hɪz; ɪz]

the	warmth	and	tenderness	of	human	love	give	me	some	idea	of	his
这	温暖	和	压痛	的	人类	爱	给	我	一些	主意	的	他的

[dɪ'vaɪn] [lʌv] .

divine	love	.
神圣的	爱	.

人类爱情的温暖和温柔让我对他的神圣之爱有了几分体会。

[ðæt] [ɪz][ɔːl][aɪ] [noʊ] , [bʌt; bət][ˌaɪ 'tiː][ɪz] [ɪ'nʌf] [tuː; tə] [meɪk] [laɪf] [gloʊ] ;

That	is	all	I	know	,	but	it	is	enough	to	make	life	glow	;
那	是	全部	我	知道	,	但	它	是	足够的	到	制作	生活	辉光	;

这就是我所知道的一切，但这足以让生活充满光彩；

[ˌaɪ 'tiː][ɪz] [ɪ'nʌf] [tuː; tə][ɪn'spaɪər][ðə; ði][moʊst] [ɪn'tens] [dɪ'voʊʃ(ə)n][tuː; tə]

it	is	enough	to	inspire	the	most	intense	devotion	to
它	是	足够的	到	启发	这	最多	激烈的	虔诚	到

这足以激发最强烈的虔诚之心

['eni] [gʊd] [kɔːz] ; [ˌaɪ 'tiː][ɪz] [ɪ'nʌf] [tuː; tə] [meɪk] [ˌem 'iː] [ber] ['sʌfərɪŋ] [wɪð; wɪθ][sʌm; səm] [dɪ'griː]

any	good	cause	;	it	is	enough	to	make	me	bear	suffering	with	some	degree
任何	好的	原因	;	它	是	足够的	到	制作	我	熊	痛苦	和	一些	程度

[ʌv; əv] ['peɪʃ(ə)ns] ;

of	patience	;
的	耐心	;

任何正当的理由；足以让我以一定的耐心忍受痛苦；

[ænd; ənd][ˌaɪ 'tiː][ɪz] [ɪ'nʌf] , ['faɪnəli] ,

and	it	is	enough	,	finally	,
和	它	是	足够的	,	最后	,

终于够了。

[tuː; tə] [gɪv] [ˌem 'iː][sʌm; səm] ['kɑːnfɪdəns] [ænd; ənd] ['kɜːrɪdʒ] ['iːv(ə)n][ɪn][ðə; ði] [feɪs] [ʌv; əv][ðə; ði] [greɪt]

to	give	me	some	confidence	and	courage	even	in	the	face	of	the	great
到	给	我	一些	信心	和	勇气	甚至	在	这	脸	的	这	伟大的

['mɪstəri] [ʌv; əv] [deθ] .

mystery	of	death	.
神秘	的	死亡	.

即使面对死亡这个巨大的谜团，也能给我一些信心和勇气。

[waɪ] [ðɪs] [ɔːr] [əˈnʌðər] [kənˈsepʃ(ə)n] [ʌv; əv] [gɑːd] [ʃʊd; ʃəd] [prəˈduːs] [sʌtʃ] [ə; eɪ] [prəˈfaʊnd] [rɪˈzʌlt] [əˈpɑːn]

Why	this	or	another	conception	of	God	should	produce	such	a	profound	result	upon
为什么	这	或者	其他	概念	的	上帝	应该	生产	这样的	一个	深刻的	结果	之上

['eni] [wʌn] ,

any	one	,
任何	一	,

为什么这种或其他的上帝观念会对人产生如此深刻的影响?

[aɪ] [duː] [nɑːt] [noʊ] ,

I	do	not	know	,
我	做	不是	知道	,

我不知道，

[ɪkˈsept] [ðæt] [ɪn] [sʌm; səm] [əbˈskjʊr] [wei] [ˌaɪ ˈtiː] [kəˈnekts] [ðə; ði] [ˌɪndɪˈvɪdʒuəl] [wɪð; wɪθ] [ðə; ði] [dɪˈvaɪn] [plæn]

except	that	in	some	obscure	way	it	connects	the	individual	with	the	divine	plan
除了	那	在	一些	朦胧	方式	它	连接	这	个人	和	这	神圣的	计划

,

,

,

只不过，它以某种晦涩的方式将个人与神圣计划联系起来。

[ænd; ənd] [dʌz] [nɑːt] [liːv] [hɪm; ɪm] [ˌaʊtˈsaɪd] [ɪn] [dɪˈsper] [ænd; ənd] [ˈloʊnlinəs] .

and	does	not	leave	him	outside	in	despair	and	loneliness	.
和	做	不是	离开	他	外部	在	绝望	和	孤独	.

不会让他独自一人在外面绝望和孤独中度过。

[haʊˈevər] [ðæt] [meɪ] [biː; bi] ,

However	that	may	be	,
然而	那	可能	是	,

然而，即便如此，

[ˌaɪ ˈtiː] [wɪl] [biː; bi] [kənˈsiːdid] [ðæt] [ə; eɪ] [rɪˈlɪdʒəs] [kənˈsepʃ(ə)n] [ʌv; əv] [sʌm; səm] [kaɪnd] [dʌz] [mʌtʃ]

it	will	be	conceded	that	a	religious	conception	of	some	kind	does	much
它	将要	是	承认	那	一个	宗教	概念	的	一些	种类	做	很多

[tɔːrd] [ˈdʒʌstəˌfaɪɪŋ] [laɪf] ,

toward	justifying	life	,
朝向	证明其合理性	生活	,

人们会承认，某种宗教观念对生命的正当性起到了很大的作用。

[tɔːrd] [ˈmeɪkɪŋ] [ˌaɪ ˈtiː] [strɔːŋ] [ænd; ənd] [ˈlɪvəbl] ,

toward	making	it	strong	and	livable	,
朝向	制作	它	强的	和	宜居	,

为了使其坚固宜居，

[ænd; ənd] [soʊ] [hæz; həz] [dəˈrektli; daɪˈrektli] [tuː; tə] [duː] [wɪð; wɪθ] [ˈsɜːrt(ə)n] [ɪmˈpɔːrt(ə)nt] [ˈprɔːbləms] [ʌv; əv]

and	so	has	directly	to	do	with	certain	important	problems	of
和	所以	有	直接地	到	做	和	肯定	重要的	问题	的

['ɪlnəs] [ænd; ənd] [helθ] .

illness	and	health	.
疾病	和	健康	.

因此，它与某些重要的疾病和健康问题直接相关。

[ðə; ði] [moʊst] ['præktɪk(ə)l] ['medɪk(ə)l] [mæn] [wɪl] [æd'mɪt] [ðæt] ['eni] ['ɪlnəs] [ɪz] [meɪd] ['laɪtər] [ænd; ənd]

The	most	practical	medical	man	will	admit	that	any	illness	is	made	lighter	and
这	最多	实际的	医疗的	男人	将要	承认	那	任何	疾病	是	制成	打火机	和

[mɔːr] ['laɪkli] [tuː; tə] [rɪˈkʌvər] [ɪn] [ðə; ði] ['prez(ə)ns] [ʌv; əv] [hoʊp] [ænd; ənd] [səˈrenəti] [ɪn] [ðə; ði] [maɪnd] [ʌv; əv]

more	likely	to	recover	in	the	presence	of	hope	and	serenity	in	the	mind	of
更多的	可能	到	恢复	在	这	在场	的	希望	和	宁静	在	这	头脑	的

[ðə; ði] ['peɪʃ(ə)nt] .

the	patient	.
这	病人	.

最务实的医生也会承认，如果病人心中充满希望和宁静，任何疾病都会减轻，也更容易康复。

['nætʃ(ə)rəli][ðə; ði] [greɪt] [bʌlk] [ʌv; əv]['medɪk(ə)l] ['præktɪs] [kɔ:lz][fɔ:r; fər][noʊ] ['hændlɪŋ] ['ʌðər] [ðæn; ðən]

Naturally	**the**	**great**	**bulk**	**of**	**medical**	**practice**	**calls**	**for**	**no**	**handling**	**other**	**than**
自然	这	伟大的	大部分	的	医疗的	实践	呼叫	为了	不	处理	其他	比

当然，绝大多数医疗实践并不需要除以下方式以外的任何处理：

[ðæt] [ʌv; əv][ðə; ði] [streɪt] ['medɪk(ə)l][sɔ:rt] .

that	**of**	**the**	**straight**	**medical**	**sort**	**.**
那	的	这	直的	医疗的	种类	.

就是那种纯粹的医学意义上的医学意义上的。

[ə; eɪ][mæn] [kʌmz] [ɪn][wɪð; wɪθ][ə; eɪ] [krʌʃt] ['fɪŋgər] , [ə; eɪ][gɜ:rl][wɪð; wɪθ] — [ðə; ði] [weɪ] [ɪz]

A	**man**	**comes**	**in**	**with**	**a**	**crushed**	**finger**	**,**	**a**	**girl**	**with**	**anæmia**	**—**	**the**	**way**	**is**
一个	男人	来	在	和	一个	碎	手指	,	一个	女孩	和	贫血	—	这	方式	是

[klɪr] .

clear	**.**
清除	.

一名手指被压伤的男子进来，一名患有贫血的女孩进来——道路畅通无阻。

[ˌaɪ 'ti:][ɪz]['oʊnli][ɪn] [di:pər] , [mɔ:r] ['ɪntrɪkət] [dɪ'pɑ:tmənts] [ʌv; əv]['medɪs(ə)n] [ðæt] [wi:; wi] [ˌɔ:ltə'geðər]

It	**is**	**only**	**in**	**deeper**	**,**	**more**	**intricate**	**departments**	**of**	**medicine**	**that**	**we**	**altogether**
它	是	仅有的	在	更深	,	更多的	错综复杂	部门	的	药品	那	我们	共

[feɪl] .

fail	**.**
失败	.

只有在更深奥、更复杂的医学领域，我们才会彻底失败。

[ðə; ði][bækˌtɪri'ɑ:lədʒɪst][ænd; ənd][ðə; ði][pə'θɑ:lədʒɪst][hæv; həv][noʊ][ju:z][fɔ:r; fər]['ment(ə)l] ['tri:tmənt] , [ɪn]

The	**bacteriologist**	**and**	**the**	**pathologist**	**have**	**no**	**use**	**for**	**mental**	**treatment**	**,**	**in**
这	细菌学家	和	这	病理学家	有	不	使用	为了	精神的	治疗	,	在

[ðer; ðər] [dɪ'pɑ:tmənts] .

their	**departments**	**.**
他们的	部门	.

细菌学家和病理学家在各自的科室里都不需要心理治疗。

[bʌt; bət] [wen] [wi:; wi] [kʌm] [tu:; tə][ðə; ði] [keɪs] [ʌv; əv][ðə; ði] ['nɜ:rvəsli] ['broʊkən] - [daʊn] [sku:l]

But	**when**	**we**	**come**	**to**	**the**	**case**	**of**	**the**	**nervously**	**broken**	**-**	**down**	**school**
但	什么时候	我们	来	到	这	案件	的	这	紧张地	破碎的	-	向下	学校

['ti:tʃər] ,

teacher	**,**
老师	,

但当我们谈到那位精神崩溃的学校老师时，

[ɔ:r][ðə; ði][wɔ:rn] - [aʊt] ['telɪgræfər] , [ðæt] [ɪz] [ə'nʌðər] ['mætər] .

or	**the**	**worn**	**-**	**out**	**telegrapher**	**,**	**that**	**is**	**another**	**matter**	**.**
或者	这	磨损	-	出去	电报员	,	那	是	其他	事情	.

或者说，对于疲惫不堪的电报员来说，那就是另一回事了。

['jɪrz] [meɪ] [ɪ'læps] [bɪ'fɔ:r] [wɜ:rk][kæn; kən][bi:; bi] [ri'zju:md] — ['jɪrz] [ʌv; əv] [dɪ'pendəns] [ænd; ənd]

Years	**may**	**elapse**	**before**	**work**	**can**	**be**	**resumed**	**—**	**years**	**of**	**dependence**	**and**
年	可能	流逝	前	工作	能	是	恢复	—	年	的	依赖性	和

[æŋ'zaɪəti] .

anxiety	**.**
焦虑	.

可能需要数年时间才能恢复工作——这期间将经历多年的依赖和焦虑。

[hɪr] , [ə; eɪ] [nu:] [vju:] [ʌv; əv][laɪf][ɪz]['ɔ:f(ə)n] [mɔ:r] ['ju:sf(ə)l][ðæn; ðən] [drʌgz] ,

Here	**,**	**a**	**new**	**view**	**of**	**life**	**is**	**often**	**more**	**useful**	**than**	**drugs**	**,**
这里	,	一个	新的	看法	的	生活	是	经常	更多的	有用	比	药物	,

在这里，一种新的人生观往往比药物更有用。

[ə; eɪ] [vjuː] [ðæt] [ək'septs] [ðə; ði] [ˌsɪtʃu'eɪʃ(ə)n] ['riːz(ə)nəbli] ['æftər] [ə; eɪ] [waɪl] ,

a	view	that	accepts	the	situation	reasonably	after	a	while	,
一个	看法	那	接受	这	情况	合理	后	一个	尽管	,

一段时间后，能够理性地接受现状的观点

[ðæt] [dʌz] [nɑːt] [groʊp] ['blaɪndli] [ænd; ənd] [ɪm'peɪʃntli] [fɔːr; fər] [ə; eɪ] [kjʊr] ,

that	does	not	grope	blindly	and	impatiently	for	a	cure	,
那	做	不是	摸索	盲目地	和	不耐烦地	为了	一个	治愈	,

它不会盲目而急躁地摸索寻找治疗方法，

[bʌt; bət] [faindz] [ɪn] [laɪf] [æn; ən] [ˌɪnspə'reɪʃ(ə)n] [ðæt] [meɪks] [ˌaɪ 'tiː] [gʊd] [ɪn] [spaɪt] [ʌv; əv] ['nesəseri]

but	finds	in	life	an	inspiration	that	makes	it	good	in	spite	of	necessary
但	发现	在	生活	一个	灵感	那	制作	它	好的	在	尽管如此	的	必要的

['sʌfərɪŋ] [ænd; ənd] [ˌlɪmɪ'teɪʃənz] .

suffering	and	limitations	.
痛苦	和	限制	.

但他从生活中找到了灵感，即使面对不可避免的苦难和限制，也能让生活变得美好。

['ɔːf(ə)n] [ɪ'nʌf] [wiː; wi] ['kænɑːt] ['prɑːmɪs] [ə; eɪ] [kjʊr] , [bʌt; bət] [wiː; wi] [mʌst; məst] [biː; bi] [prɪ'perd] [tuː; tə]

Often	enough	we	cannot	promise	a	cure	,	but	we	must	be	prepared	to
经常	足够的	我们	不能	承诺	一个	治愈	,	但	我们	必须	是	准备	到

[gɪv] ['sʌmθɪŋ] ['betər] .

give	something	better	.
给	某物	更好的	.

我们常常无法保证治愈，但我们必须做好准备，提供更好的治疗方案。

[ə; eɪ] [greɪt] [diːl] [ʌv; əv] [ðə; ði] [fə'tiːg] [ænd; ənd] [ʌn'hæpinəs] [ʌv; əv] [ðə; ði] [wɜːrld] [ɪz] [duː] [tuː; tə] [ðə; ði]

A	great	deal	of	the	fatigue	and	unhappiness	of	the	world	is	due	to	the
一个	伟大的	交易	的	这	疲劳	和	不快乐	的	这	世界	是	到期的	到	这

[fækt]

fact
事实

世界上的诸多疲惫和不快乐，很大程度上是由于以下原因造成的：

[ðæt] [wiː; wi] [duː] [nɑːt] [goʊ] [diːp] [ɪ'nʌf] [ɪn] ['aʊər; ɑːr] [ˌdʒʌstɪfɪ'keɪʃ(ə)n] [fɔːr; fər] [wɜːrk] [ɔːr] [pleɪ] ,

that	we	do	not	go	deep	enough	in	our	justification	for	work	or	play	,
那	我们	做	不是	去	深的	足够的	在	我们的	理由	为了	工作	或者	玩	,

我们对工作或娱乐的理由没有进行足够深入的探讨。

[ɔːr] [fɔːr; fər] ['eni] [ɪk'spɪriəns] , ['hæpi] [ɔːr] [sæd] .

or	for	any	experience	,	happy	or	sad	.
或者	为了	任何	经验	,	快乐的	或者	伤心	.

或者任何经历，无论是快乐的还是悲伤的。

[ðer; ðər] [ɪz] [ə; eɪ] [gʊd] [diːl] [ʌv; əv] [ə; eɪ] [vɔɪd] ['æftər] [wiː; wi] [hæv; həv] [sed] , " [ɑːrt] [fɔːr; fər] ['ɑːrts] [seɪk] ,

There	is	a	good	deal	of	a	void	after	we	have	said	,	"	Art	for	art's	sake	,
那里	是	一个	好的	交易	的	一个	空白	后	我们	有	说	,	"	艺术	为了	艺术的	清酒	,

当我们说"为艺术而艺术"之后，内心深处便会留下很大的空白。

" [ɔːr] " [pleɪ] [fɔːr; fər] [ðə; ði] [dʒɔɪ] [ʌv; əv] ['pleɪɪŋ] , " [ɔːr] ['iːv(ə)n] ['æftər] [wiː; wi] [hæv; həv] [sed] ,

"	or	"	Play	for	the	joy	of	playing	,	"	or	even	after	we	have	said	,
"	或者	"	玩	为了	这	喜悦	的	玩耍	,	"	或者	甚至	后	我们	有	说	,

或者"为了玩耍的乐趣而玩耍"，甚至在我们说过之后，

" [aɪ] [ˌeɪ 'em] ['wɜːrkɪŋ] [fɔːr; fər] [ðə; ði] [seɪk] [ʌv; əv] [maɪ] ['fæməli] , [ɔːr] [fɔːr; fər] [sʌm; səm] [wʌn] [huː] [niːdz]

"	I	am	working	for	the	sake	of	my	family	,	or	for	some	one	who	needs
"	我	是	在职的	为了	这	清酒	的	我的	家庭	,	或者	为了	一些	一	WHO	需求

[maɪ] [help] .

my	help	.
我的	帮助	.

"我工作是为了养家糊口，或是为了帮助需要我帮助的人。"

" [ðæt] [ɪz][nɑːt] [ɪˈnʌf] ; [ænd; ənd] ['weðər] [wiː; wi]['riːəlaɪz][ˌaɪ 'tiː][ɔːr][nɑːt] ,
" That is not enough ; and whether we realize it or not ,
" 那 是 不是 足够的 ; 和 无论 我们 意识到 它 或者 不是 ,

"这还不够；无论我们是否意识到这一点，

[ðə; ði] [læk] [ʌv; əv] [diːpər] [ˌdʒʌstɪfɪˈkeɪʃ(ə)n][ɪz][æt; ət][ðə; ði] ['bɑːtəm] [ʌv; əv][ə; eɪ] ['restləsnəs] [ænd; ənd]
the lack of deeper justification is at the bottom of a restlessness and
这 缺少 的 更深 理由 是 在 这 底部 的 一个 躁动不安 和
[ʌnˈsɜːrt(ə)nti] [wɪtʃ] [wiː; wi] [maɪt] [nɑːt][biː; bi] ['wɪlɪŋ] [tuː; tə] [əkˈnɑːlɪdʒ] ,
uncertainty which we might not be willing to acknowledge ,
不确定 哪个 我们 可能 不是 是 愿意的 到 承认 ,

缺乏更深层次的理由是内心不安和不确定感的根源，而我们可能不愿意承认这一点。

[bʌt; bət] [wɪtʃ] [ˌnevərðəˈles] [ɪz] ['veri] ['riːəl] .
but which nevertheless is very real .
但 哪个 尽管如此 是 非常 真实的 .

但这却是非常真实的。

[aɪ][ˌeɪ 'em][nɑːt]['sætɪsfaɪd] [wen] [sʌm; səm]['mɔːrəlɪst] [sez] , " [biː; bi] [gʊd] [ænd; ənd][juː; jʊ] [wɪl] [biː; bi]
I am not satisfied when some moralist says , " Be good and you will be
我 是 不是 使满意 什么时候 一些 道德家 说道 , " 是 好的 和 你 将要 是
['hæpi] .
happy .
快乐的 .

有些道德家说："行善你就会幸福。"我对此并不满意。

" [ðə; ði][kaɪnd][ʌv; əv] ['hæpinəs] [ðæt] [kʌmz] [frʌm; frəm][ə; eɪ] [pərˈfʌŋktəri] ['gʊdnəs] [ɪz][ə; eɪ] [θɪŋ]
" The kind of happiness that comes from a perfunctory goodness is a thing
" 这 种类 的 幸福 那 来 从 一个 敷衍了事 善良 是 一个 事物
[wɪtʃ] [aɪ]['kænɑːt] [ˌʌndərˈstænd] ,
which I cannot understand ,
哪个 我 不能 理解 ,

"那种源于敷衍了事的善意所带来的幸福，是我无法理解的。"

[ænd; ənd] [wɪtʃ] [aɪ]['sɜːrt(ə)nli][duː][nɑːt][wɑːnt] .
and which I certainly do not want .
和 哪个 我 当然 做 不是 想 .

而这绝对是我不想要的。

[ɪf] [aɪ][wɜːrk][ænd; ənd] [pleɪ] [ænd; ənd] [sɜːrv] [ænd; ənd] [ɪmˈplɔɪ] , ['meɪkɪŋ] [ʌp][ðə; ði]['fæbrɪk][ʌv; əv][ə; eɪ]
If I work and play and serve and employ , making up the fabric of a
如果 我 工作 和 玩 和 服务 和 采用 , 制作 向上 这 织物 的 一个
['bɪzi] [laɪf] ,
busy life ,
忙碌的 生活 ,

如果我工作、娱乐、服务和雇佣，构成忙碌生活的各个方面，

[ɪf] [aɪ] [əˈteɪn] [ə; eɪ] ['veri] ['riːəl] ['hæpinəs] ,
if I attain a very real happiness ,
如果 我 达到 一个 非常 真实的 幸福 ,

如果我获得了真正的幸福，

[aɪ][ˌeɪ 'em] ['tɔːmentid] [baɪ][ðə; ði][dɪˈzaɪər][tuː; tə] [noʊ] [waɪ] [aɪ][ˌeɪ 'em] ['duːɪŋ] [ˌaɪ 'tiː] ,
I am tormented by the desire to know why I am doing it ,
我 是 饱受折磨 经过 这 欲望 到 知道 为什么 我 是 正在做 它 ,

我深受折磨，迫切想知道我为什么要这样做。

[ænd; ənd][aɪ][ˌeɪ 'em][nɑːt]['sætɪsfaɪd][wɪð; wɪθ][ðə; ði] ['ænsər] [aɪ]
and I am not satisfied with the answer I
和 我 是 不是 使满意 和 这 回答 我

我对这个答案并不满意。

['juːʒuəli; 'juːʒəli][get] .

usually	**get**	**.**
通常	得到	.

通常会得到。

[ðə; ði]['peɪʃ(ə)nt] [meɪ] [nɑːt][biː; bi] [kjʊr] [wen] [hiː; hi][ɪz] [rɪ'liːvd] [ʌv; əv][hɪz; ɪz] ,

The	**patient**	**may**	**not**	**be**	**cured**	**when**	**he**	**is**	**relieved**	**of**	**his**	**anæmia**	**,**
这	病人	可能	不是	是	治愈	什么时候	他	是	松了口气	的	他的	贫血	,

即使患者的贫血症状得到缓解，也未必能治愈。

[ɔːr] [wen] [hɪz; ɪz][ɪˌmeɪsi'eɪʃ(ə)n][hæz; həz]['gɪv(ə)n] [pleɪs] [tuː; tə][ðə; ði] ['plʌmpnəs] [ænd; ənd] ['sʌplnəs]

or	**when**	**his**	**emaciation**	**has**	**given**	**place**	**to**	**the**	**plumpness**	**and**	**suppleness**
或者	什么时候	他的	消瘦	有	给定	地方	到	这	丰满	和	柔韧性

[ænd; ənd] ['fɪzɪk(ə)l] [streŋθ] [ðæt] [wiː; wi][kɔːl] [helθ] .

and	**physical**	**strength**	**that**	**we**	**call**	**health**	**.**
和	身体的	力量	那	我们	称呼	健康	.

或者当他的消瘦被我们称之为健康的丰满、柔韧和体魄所取代时。

[ðə; ði][mæn] [huːm] [wiː; wi] [lʊk] [ə'pɑːn][æz; əz] [wel] , [ænd; ənd] [huː] [hæz; həz]['nevər] [noʊn] ['fɪzɪk(ə)l]

The	**man**	**whom**	**we**	**look**	**upon**	**as**	**well**	**,**	**and**	**who**	**has**	**never**	**known**	**physical**
这	男人	谁	我们	看	之上	作为	出色地	,	和	WHO	有	绝不	已知	身体的

['ɪlnəs] ,

illness	**,**
疾病	,

我们所看到的这个人，也从未患过任何疾病，

[ɪz][nɑːt] [wel] [ɪn][ðə; ði]['lɑːrdʒər] [sens] [ʌn'tɪl][hiː; hi] [noʊz] [waɪ] [hiː; hi][ɪz] ['wɜːrkɪŋ] ,

is	**not**	**well**	**in**	**the**	**larger**	**sense**	**until**	**he**	**knows**	**why**	**he**	**is**	**working**	**,**
是	不是	出色地	在	这	更大的	感觉	直到	他	知道	为什么	他	是	在职的	,

只有当他明白自己工作的意义时，他的身心才能从更广义的角度得到提升。

[waɪ] [hiː; hi][ɪz] ['lɪvɪŋ] , [waɪ] [hiː; hi][ɪz] ['fɪlɪŋ] [hɪz; ɪz][laɪf][wɪð; wɪθ][æk'tɪvəti] .

why	**he**	**is**	**living**	**,**	**why**	**he**	**is**	**filling**	**his**	**life**	**with**	**activity**	**.**
为什么	他	是	活的	,	为什么	他	是	填充	他的	生活	和	活动	.

他活着的意义是什么？他为何要让自己的生活充满活动？

[ɪn] [spaɪt] [ʌv; əv][ðə; ði][ˌiːlæ'stɪsəti][ænd; ənd] [sprɪŋ] [ʌv; əv][ðə; ði] ['wɝːldz] ['ɪntrəsts] , [ðer; ðər][mʌst; məst]

In	**spite**	**of**	**the**	**elasticity**	**and**	**spring**	**of**	**the**	**world's**	**interests**	**,**	**there**	**must**
在	尽管如此	的	这	弹性	和	春天	的	这	世界的	兴趣	,	那里	必须

[kʌm] ['ɔːf(ə)n] ,

come	**often**	**,**
来	经常	,

尽管世界利益具有弹性和活力，但必然会经常出现……

[ænd; ənd][wɪð; wɪθ][ə; eɪ][kaɪnd][ʌv; əv]['feɪt(ə)l] [ɪn'sɪstəns] , [ðə; ði] [diːp] [dɪ'mænd][fɔːr; fər][ə; eɪ] [kɔːz] ,

and	**with**	**a**	**kind**	**of**	**fatal**	**insistence**	**,**	**the**	**deep**	**demand**	**for**	**a**	**cause**	**,**
和	和	一个	种类	的	致命的	坚持	,	这	深的	要求	为了	一个	原因	,

[fɔːr; fər][ə; eɪ][ˌdʒʌstɪfɪ'keɪʃ(ə)n] .

for	**a**	**justification**	**.**
为了	一个	理由	.

带着一种近乎致命的执着，人们强烈地要求找到一个理由，一个理由。

[ɪf] [ðer; ðər][ɪz][nɑːt][æn; ən] ['ædɪkwət] [sɪg'nɪfɪkəns] [bɪ'haɪnd][ˌaɪ 'tiː] , [laɪf] , [wɪð; wɪθ][ɔːl][ɪts] ['kɜːrɪdʒ]

If	**there**	**is**	**not**	**an**	**adequate**	**significance**	**behind**	**it**	**,**	**life**	**,**	**with**	**all**	**its**	**courage**
如果	那里	是	不是	一个	足够的	意义	在后面	它	,	生活	,	和	全部	它是	勇气

[ænd; ənd] [əˈkɑːmplɪʃmənt] ,

and	**accomplishment**	**,**
和	成就	,

如果生活中缺乏足够的意义，那么无论它多么勇敢和成就，都毫无意义。

[siːmz] [bʌt; bət][ə; eɪ] ['sɑːri] [θɪŋ] , [soʊ] [fʊl] [ʌv; əv]['peɪθɑːs] , ['iːv(ə)n][ɪn][ɪts] ['braɪtəst] ['moʊmənts] ,

seems	but	a	sorry	thing	,	so	full	of	pathos	,	even	in	its	brightest	moments	,
似乎	但	一个	对不起	事物	,	所以	满的	的	感伤	,	甚至	在	它是	最亮的	时刻	,

似乎只是一件令人惋惜的事，即使在它最辉煌的时刻，也充满了悲情。

[soʊ] ['ʃædoʊd] [wɪð; wɪθ][ə; eɪ] [sens] [ʌv; əv] [lɔːs] [ænd; ənd][ʌv; əv][faɪ'næləti] [ðæt] [ðə; ði]['breɪvəst] [hɑːrt]

so	shadowed	with	a	sense	of	loss	and	of	finality	that	the	bravest	heart
所以	阴影	和	一个	感觉	的	损失	和	的	最终性	那	这	最勇敢的	心

[meɪ] [wel] [feɪl][ænd; ənd][ðə; ði]['truːɪst] ['kɜːrɪdʒ] [rɪ'læks] ,

may	well	fail	and	the	truest	courage	relax	,
可能	出色地	失败	和	这	最真实的	勇气	放松	,

笼罩在如此浓重的失落感和终结感之中，即使是最勇敢的心也可能崩溃，最真正的勇气也可能消退。

[sə'pɔrtəd, sə'pɔrtɪd]['oʊnli][baɪ][ðə; ði] [ə'ʃʊrəns] [ðæt] [ðɪs] [weɪ] [laɪz] ['hæpinəs] [ɔːr] [ðæt] [raɪt] [ɪz] [raɪt] .

supported	only	by	the	assurance	that	this	way	lies	happiness	or	that	right	is	right	.
有	仅有的	经过	这	保证	那	这	方式	谎言	幸福	或者	那	正确的	是	正确的	.

唯一的支撑是相信这条路通往幸福，或者相信对的就是对的。

[wʌt] [ɪz] [ðɪs] ['nɑːlɪdʒ] [ðæt]

What	is	this	knowledge	that
什么	是	这	知识	那

这种知识是什么?

[ðə; ði]

the
这

这

[wɜːrld][ɪz] ['siːkɪŋ] , [bʌt; bət][kæn; kən]['nevər][faɪnd] ?

world	is	seeking	,	but	can	never	find	?
世界	是	寻求	,	但	能	绝不	寻找	?

世界一直在寻找，却始终找不到?

[wʌt] [ɪz] [ðɪs] ['faɪn(ə)l][ˌdʒʌstɪfɪ'keɪʃ(ə)n] ?

What	is	this	final	justification	?
什么	是	这	最终的	理由	?

最终的理由是什么?

[ɪf] [wiː; wi] [siːk] [ˌaɪ 'tiː][ɪn][ɪts] [kəm'pliːtnəs] , [wiː; wi][ɑːr; ər] [duːmd] ['ɔːlweɪz][tuː; tə][biː; bi] [ɪl]

If	we	seek	it	in	its	completeness	,	we	are	doomed	always	to	be	ill
如果	我们	寻找	它	在	它是	完整性	,	我们	是	注定失败	总是	到	是	患病的

[ænd; ənd] [ʌn'sætɪsfaɪd] .

and	unsatisfied	.
和	不满意	.

如果我们追求完美，就注定永远感到痛苦和不满。

[ɪf] [wiː; wi][ɑːr; ər] ['wɪlɪŋ] [tuː; tə] [lʊk] ['oʊnli][ə; eɪ]['lɪt(ə)l] [weɪ] ['ɪntuː][ðə; ði] [greɪt] ['kwestʃən] ,

If	we	are	willing	to	look	only	a	little	way	into	the	great	question	,
如果	我们	是	愿意的	到	看	仅有的	一个	小的	方式	进入	这	伟大的	问题	,

如果我们只愿意浅尝辄止地探究一下这个重大问题，

[ɪf] [wiː; wi][ɑːr; ər] ['wɪlɪŋ] [tuː; tə][ək'sept][ə; eɪ]['lɪt(ə)l][fɔːr; fər][ðə; ði] [hoʊl] ,

if	we	are	willing	to	accept	a	little	for	the	whole	,
如果	我们	是	愿意的	到	接受	一个	小的	为了	这	所有的	,

如果我们愿意接受一小部分来换取整体，

['kɑːntent][bɪ'kəz, bɪ'kɔːz][ˌaɪ 'tiː][ɪz] ['mænɪfestli] [pɑːrt][ʌv; əv][ðə; ði]['faɪn(ə)l] ['nɑːlɪdʒ] ,

content	because	it	is	manifestly	part	of	the	final	knowledge	,
内容	因为	它	是	显然	部分	的	这	最终的	知识	,

内容之所以重要，是因为它显然是最终知识的一部分。

[ænd; ənd][bɪ'kəz, bɪ'kɔ:z][wi:; wi] [noʊ] [ðæt] ['faɪn(ə)l] ['nɑ:lɪdʒ] [rests] [wɪð; wɪθ][gɑ:d][ə'loʊn] ,

and	because	we	know	that	final	knowledge	rests	with	God	alone	,
和	因为	我们	知道	那	最终的	知识	休息	和	上帝	独自的	,

因为我们知道最终的知识只属于上帝，

[wi:; wi][ʃæl; ʃəl][ˌʌndər'stænd] [ɪ'nʌf] [tu:; tə] [seɪv] [ju: 'es][frʌm; frəm] [mʌtʃ] ['sɑ:roʊ] [ænd; ənd]['peɪnf(ə)l]

we	shall	understand	enough	to	save	us	from	much	sorrow	and	painful
我们	将	理解	足够的	到	节省	我们	从	很多	悲哀	和	痛苦

[ˌɪnkəm'pli:tnəs] .

incompleteness	.
不完整	.

我们将获得足够的理解，从而避免许多悲伤和痛苦的缺失。

[ðer; ðər][ɪz] , [ɪn][ðə; ði] ['ɪnfɪnətli] ['verid] [ænd; ənd] ['bju:tɪf(ə)l] [wɜ:rld][ʌv; əv]['neɪtʃər] , [ænd; ənd][ɪn][ðə; ði]

There	is	,	in	the	infinitely	varied	and	beautiful	world	of	nature	,	and	in	the
那里	是	,	在	这	无限地	多种多样	和	美丽的	世界	的	自然	,	和	在	这

['hɑ:rts] [ʌv; əv][men] ,

hearts	of	men	,
心	的	男人	,

在无穷无尽、美丽多彩的自然界，以及在人们的心中，

[soʊ] [mʌtʃ] [ʌv; əv] ['bju:ti] [ænd; ənd] [tru:θ] [ðæt] [ˌaɪ 'ti:][ɪz][ə; eɪ] ['wʌndər] [wi:; wi][du:][nɑ:t][ɔ:l]['ri:əlaɪz] [ðæt]

so	much	of	beauty	and	truth	that	it	is	a	wonder	we	do	not	all	realize	that
所以	很多	的	美丽	和	真相	那	它	是	一个	想知道	我们	做	不是	全部	意识到	那

[ði:z] [θɪŋz] [ʌv; əv] ['kɑ:mən] [laɪf] [meɪ] [bi:; bi][ɪn][ju: 'es][ænd; ənd][fɔ:r; fər][ju: 'es][ðə; ði] ['deɪli] [ænd; ənd]

these	things	of	common	life	may	be	in	us	and	for	us	the	daily	and
这些	事物	的	常见的	生活	可能	是	在	我们	和	为了	我们	这	日常的	和

['aʊərli] [ɪk'spreʃ(ə)n] [ʌv; əv][ðə; ði] ['ɪnfɪnət] ['bi:ɪŋ] [wi:; wi][kɔ:l][gɑ:d] .

hourly	expression	of	the	infinite	being	we	call	God	.
每小时	表达	的	这	无限	存在	我们	称呼	上帝	.

如此多的美好和真理，以至于我们竟然没有意识到，这些平凡生活中的事物可能就在我们自身之中，并且时时刻刻都在向我们展现着我们称之为上帝的无限存在的体现，这真是一个奇迹。

[wi:; wi][du:][nɑ:t] [si:] [gɑ:d] ,

We	do	not	see	God	,
我们	做	不是	看	上帝	,

我们看不见上帝，

[bʌt; bət][wi:; wi][du:] [fi:l] [ænd; ənd] [noʊ] [soʊ] [mʌtʃ] [ðæt] [wi:; wi] [meɪ] ['ferli] [bɪ'li:v] [tu:; tə][bi:; bi][ʌv; əv]

but	we	do	feel	and	know	so	much	that	we	may	fairly	believe	to	be	of
但	我们	做	感觉	和	知道	所以	很多	那	我们	可能	相当	相信	到	是	的

[gɑ:d] [ðæt] [wi:; wi][du:][nɑ:t] [ni:d] [tu:; tə] [si:] [hɪm; ɪm] [feɪs] [tu:; tə] [feɪs] .

God	that	we	do	not	need	to	see	Him	face	to	face	.
上帝	那	我们	做	不是	需要	到	看	他	脸	到	脸	.

但是，我们确实感受到并知道了很多我们完全可以相信是来自上帝的信息，以至于我们不需要与他面对面。

[ˌaɪ 'ti:][ɪz] ['sʌmθɪŋ] [mɔ:r] [ðæn; ðən][ɪˌmædʒɪ'neɪʃ(ə)n]

It	is	something	more	than	imagination
它	是	某物	更多的	比	想像力

它超越了想象。

[tu:; tə] [fi:l] [ðæt] [ˌaɪ 'ti:][ɪz][ðə; ði][laɪf][ʌv; əv][gɑ:d][ɪn]['aʊər; ɑ:r][laɪvz; lɪvz] , [soʊ]['ɔ:f(ə)n] [ʌn'rekəgnaɪzd] [ɔ:r]

to	feel	that	it	is	the	life	of	God	in	our	lives	,	so	often	unrecognized	or
到	感觉	那	它	是	这	生活	的	上帝	在	我们的	生活	,	所以	经常	未被识别的	或者

[ɪg'nɔ:rd] ,

ignored	,
忽略	,

感受到这是我们生命中上帝赋予我们的生命，而这种生命常常不被我们认识或忽视。

[ðæt] ['prɑ:mpts, 'prɑ:mps][ju: 'es][tu:; tə][ɔ:l][ðə; ði] ['greɪtnəs] [ænd; ənd][ðə; ði][ˌɪnspə'reɪʃ(ə)n][ænd; ənd][ðə; ði]
that **prompts** **us** **to** **all** **the** **greatness** **and** **the** **inspiration** **and** **the**
那 提示 我们 到 全部 这 伟大 和 这 灵感 和 这
[ə'kɑ:mplɪʃmənt] [ʌv; əv][ðə; ði][wɜ:rld] .
accomplishment **of** **the** **world** **.**
成就 的 这 世界 .

这促使我们去感受世界上所有的伟大、鼓舞人心的事物和取得的成就。

[ɪf] [wi:; wi][kʊd; kəd] [noʊ] [mɔ:r] ['klɪrli] [ðə; ði][dʒɔɪ][ʌv; əv] [sʌtʃ] [ə; eɪ] [kən'sepʃ(ə)n] ,
If **we** **could** **know** **more** **clearly** **the** **joy** **of** **such** **a** **conception** **,**
如果 我们 可以 知道 更多的 清楚地 这 喜悦 的 这样的 一个 概念 ,

如果我们能更清楚地了解这种构想带来的喜悦，

[wi:; wi][ʃʊd; ʃəd][draɪ][ʌp][æt; ət][ɪts] [sɔ:rs] [mʌtʃ] [ʌv; əv][ðə; ði] [ʌn'hæpinəs] [wɪtʃ] [ɪz] ,
we **should** **dry** **up** **at** **its** **source** **much** **of** **the** **unhappiness** **which** **is** **,**
我们 应该 干燥 向上 在 它是 来源 很多 的 这 不快乐 哪个 是 ,

我们应该从源头上消除大部分不快乐，那就是：

[ɪn][ə; eɪ] [di:p] [ænd; ənd] ['sʌt(ə)l] [weɪ] ,
in **a** **deep** **and** **subtle** **way** **,**
在 一个 深的 和 微妙的 方式 ,

以一种深刻而微妙的方式，

[æt; ət][ðə; ði] ['bɑ:təm] [ʌv; əv] ['meni] [ə; eɪ] ['nɜ:rvəs] ['ɪlnəs] [ænd; ənd] ['meni] [ə; eɪ] ['retʃɪd] [ɪg'zɪstəns] .
at **the** **bottom** **of** **many** **a** **nervous** **illness** **and** **many** **a** **wretched** **existence** **.**
在 这 底部 的 许多 一个 紧张的 疾病 和 许多 一个 可怜 存在 .

这是许多神经系统疾病和许多悲惨人生的根源。

[ðə; ði] ['hæpinəs] [wɪtʃ] [ɪz] [faʊnd] [ɪn][ðə; ði][ˌrekəg'nɪʃ(ə)n][ʌv; əv] ['kɪnʃɪp] [wɪð; wɪθ][gɑ:d] ,
The **happiness** **which** **is** **found** **in** **the** **recognition** **of** **kinship** **with** **God** **,**
这 幸福 哪个 是 成立 在 这 认出 的 亲属关系 和 上帝 ,

认识到与上帝的亲缘关系所带来的幸福，

[θru:] [ðə; ði] ['kɑ:mən] [θɪŋz] [ʌv; əv][laɪf] ,
through **the** **common** **things** **of** **life** **,**
通过 这 常见的 事物 的 生活 ,

通过生活中平凡的事物，

[ɪn][ðə; ði] [iks'piəriənsiz] [wɪtʃ] [ɑ:r; ər][soʊ] [sɪg'nɪfɪkənt] [ðæt] [ðeɪ] [kʊd; kəd][nɑ:t] [sprɪŋ] [frʌm; frəm][ə; eɪ]
in **the** **experiences** **which** **are** **so** **significant** **that** **they** **could** **not** **spring** **from** **a**
在 这 经历 哪个 是 所以 重要的 那 他们 可以 不是 春天 从 一个
['lesər] [sɔ:rs] ,
lesser **source** **,**
较少 来源 ,

那些意义非凡的经历，它们不可能源于次要的来源。

[ðə; ði] ['hæpinəs] [wɪtʃ] [ɪz][nɑ:t] [sɔ:t] ,
the **happiness** **which** **is** **not** **sought** **,**
这 幸福 哪个 是 不是 寻求 ,

不刻意追求的幸福

[bʌt; bət] [wɪtʃ] [ɪz][ðə; ði][ɪn'evɪtəb(ə)l] [rɪ'zʌlt] [ʌv; əv] [sʌtʃ] [ˌrekəg'nɪʃ(ə)n] — [ðɪs] [ɪk'spɪriəns] [goʊz][ə; eɪ]
but **which** **is** **the** **inevitable** **result** **of** **such** **recognition** **—** **this** **experience** **goes** **a**
但 哪个 是 这 不可避免的 结果 的 这样的 认出 — 这 经验 去 一个
[lɔ:ŋ] [weɪ] [tɔ:rd] ['meɪkɪŋ] [laɪf] [wɜ:rθ] ['lɪvɪŋ] .
long **way** **toward** **making** **life** **worth** **living** **.**
长的 方式 朝向 制作 生活 值得 活的 .

但这种认知带来的必然结果是——这种经历让生活变得更有意义。

[ɪf] [wi:; wi][du:][hæv; həv] [ðɪs] [kən'sepʃ(ə)n] [ʌv; əv][laɪf] , [ðen] [sʌm; səm][ʌv; əv][ðə; ði][oʊld] ,
If **we** **do** **have** **this** **conception** **of** **life** **,** **then** **some** **of** **the** **old** **,**
如果 我们 做 有 这 概念 的 生活 , 然后 一些 的 这 老的 ,

如果我们确实持有这种生命观念，那么一些旧的、

[oʊld] ['kwestʃənz] [ðæt] [hæv; həv] [vekst] [soʊ] ['meni] ['dwelərz] [ə'pɑːn][ðə; ði] [ɜːrθ] [wɪl] [noʊ][lɔːŋgər][biː; bi]

old	questions	that	have	vexed	so	many	dwellers	upon	the	earth	will	no	longer	be
老的	问题	那	有	烦恼	所以	许多	居民	之上	这	地球	将要	不	更长	是

[ə; eɪ] [sɔːrs] [ʌv; əv] [ən]

a	source	of	un
一个	来源	的	联合国

困扰地球上众多居民的古老问题将不再是难题的根源。

['hæpinəs] [ɔːr][ʌv; əv] ['ɪlnəs] [ʌv; əv][maɪnd][ɔːr]['bɑːdi] .

happiness	or	of	illness	of	mind	or	body	.
幸福	或者	的	疾病	的	头脑	或者	身体	.

幸福，或是身心疾病。

[ðə; ði] ['kwestʃən] [ʌv; əv] [ˌɪmɔːr'tæləti] , [fɔːr; fər] ['ɪnstəns] , [wɪtʃ] [hæz; həz] [meɪd] [ˌjuː 'es][ə'freɪd][tuː; tə]

The	question	of	immortality	,	for	instance	,	which	has	made	us	afraid	to
这	问题	的	不朽	,	为了	实例	,	哪个	有	制成	我们	害怕的	到

[daɪ] ,

die	,
死	,

例如，关于永生的问题，让我们害怕死亡。

[wɪl] [noʊ][lɔːŋgər][biː; bi][ə; eɪ]['kwestʃən] — [wiː; wi][ʃæl; ʃəl][nɑːt] [niːd] [tuː; tə] ['ænsər] [ˌaɪ 'tiː] , [ɪn][ðə; ði]

will	no	longer	be	a	question	—	we	shall	not	need	to	answer	it	,	in	the
将要	不	更长	是	一个	问题	—	我们	将	不是	需要	到	回答	它	,	在	这

['prez(ə)ns] [ʌv; əv][gɑːd] ,

presence	of	God	,
在场	的	上帝	,

在上帝面前，这个问题将不再是问题——我们无需回答这个问题。

[ɪn]['aʊər; ɑːr][laɪvz; lɪvz][ænd; ənd][ɪn][ðə; ði][wɜːrld][ə'baʊt][ˌjuː 'es] .

in	our	lives	and	in	the	world	about	us	.
在	我们的	生活	和	在	这	世界	关于	我们	.

在我们的生活中，以及在我们周围的世界中。

[wiː; wi][ʃæl; ʃəl][biː; bi]['kɑːntent]['faɪnəli][tuː; tə][ək'sept] [wət'evər] [ɪz][ɪn] [stɔːr] [fɔːr; fər][ˌjuː 'es] — [soʊ][ˌaɪ 'tiː]

We	shall	be	content	finally	to	accept	whatever	is	in	store	for	us	—	so	it
我们	将	是	内容	最后	到	接受	任何	是	在	店铺	为了	我们	—	所以	它

[biː; bi][ðə; ði] [wɪl] [ʌv; əv][gɑːd] .

be	the	will	of	God	.
是	这	将要	的	上帝	.

我们最终将心甘情愿地接受一切安排——愿这是上帝的旨意。

[wiː; wi] [meɪ] ['iːv(ə)n] [lʊk] [fɔːr; fər] ['sʌmθɪŋ] ['betər] [ðæn; ðən] [mɪr] [ˌɪmɔːr'tæləti] ,

We	may	even	look	for	something	better	than	mere	immortality	,
我们	可能	甚至	看	为了	某物	更好的	比	仅仅	不朽	,

我们甚至可能会追求比永生更好的东西，

['sʌmθɪŋ] [mɔːr] [dɪ'vaɪn][ðæn; ðən]['aʊər; ɑːr][groʊs] [kən'sepʃ(ə)n] [ʌv; əv][ɪ'tɜːrn(ə)l][laɪf] .

something	more	divine	than	our	gross	conception	of	eternal	life	.
某物	更多的	神圣的	比	我们的	总的	概念	的	永恒	生活	.

比我们对永生的粗浅理解更为神圣的东西。

[ðɪs] [ɪz][ə; eɪ] [rɪ'lɪdʒən] [ðæt] [aɪ] [bɪ'liːv] ['medɪk(ə)l][men] [meɪ] [tiːtʃ] [wɪ'ðaʊt] [ˌhezɪ'teɪʃ(ə)n] [wen'evər]

This	is	a	religion	that	I	believe	medical	men	may	teach	without	hesitation	whenever
这	是	一个	宗教	那	我	相信	医疗的	男人	可能	教	没有	犹豫	每当

[ðə; ði] [niːd] [ʃæl; ʃəl][ə'raɪz] .

the	need	shall	arise	.
这	需要	将	出现	.

我认为，在必要时，医生可以毫不犹豫地教授这种宗教。

[aɪ] [noʊ] [wel] [ɪ'nʌf] [ðæt] ['meni] [ə; eɪ] [blʌnt] [ɪf] ['kaɪndli][mæn]['kænɑ:t] [brɪŋ] [hɪm'self][tu:; tə] [seɪ]

I	know	well	enough	that	many	a	blunt	if	kindly	man	cannot	bring	himself	to	say
我	知道	出色地	足够的	那	许多	一个	钝	如果	亲切地	男人	不能	带来	他自己	到	说

[ði:z] [wɜ:rdz] ,

these	words	,
这些	字	,

我深知，许多性格直率但心地善良的人，都难以说出这些话。

['i:v(ə)n] [ɪf] [hi:; hi] [bɪ'li:vz] [ðem; ðəm] ,

even	if	he	believes	them	,
甚至	如果	他	相信	他们	,

即使他相信他们，

[bʌt; bət][aɪ][du:] [θɪŋk] [ðæt] [ɪn][sʌm; səm] ['meʒər] [ðeɪ] [pɔɪnt] [ðə; ði] [wei] [tu:; tə] [wʌt] [meɪ] ['waɪzli]

but	I	do	think	that	in	some	measure	they	point	the	way	to	what	may	wisely
但	我	做	思考	那	在	一些	措施	他们	观点	这	方式	到	什么	可能	明智地

[bi:; bi] [tɔ:t] .

be	taught	.
是	教授	.

但我认为，在某种程度上，它们指明了应该教授哪些内容的方向。

[ðer; ðər][ɪz][ə; eɪ] ['præktɪs] [ʌv; əv]['medɪs(ə)n] — [ðə; ði] ['kɑ:mən] ['præktɪs] — [ðæt] [ɪz] [kən'sɜ:rnd] [wɪð; wɪθ]

There	is	a	practice	of	medicine	—	the	common	practice	—	that	is	concerned	with
那里	是	一个	实践	的	药品	—	这	常见的	实践	—	那	是	担心的	和

[ðə; ði]['bɑ:di]['oʊnli] ,

the	body	only	,
这	身体	仅有的	,

有一种医学实践——也就是常见的医学实践——只关注身体本身，

[ænd; ənd][wɪð; wɪθ][ɪts] ['kemɪk(ə)l] [ænd; ənd][mə'kænɪk(ə)l] [ri:'ækʃənz] .

and	with	its	chemical	and	mechanical	reactions	.
和	和	它是	化学	和	机械的	反应	.

以及其化学和机械反应。

[wi:; wi][kæn; kən]

We	can
我们	能

我们可以

[hæv; həv] ['nʌθɪŋ] [bʌt; bət] [rɪ'spekt] [ænd; ənd][ˌædmə'reɪʃ(ə)n][fɔ:r; fər][ðə; ði][men] [hu:] [goʊ][ɑ:n] [jɪr]

have	nothing	but	respect	and	admiration	for	the	men	who	go	on	year
有	没有什么	但	尊重	和	钦佩	为了	这	男人	WHO	去	在	年

['æftər] [jɪr] [ɪn][ðə; ði] ['i:gər] [pər'su:t] [ʌv; əv] [ðɪs] ['kɔ:lɪŋ] .

after	year	in	the	eager	pursuit	of	this	calling	.
后	年	在	这	渴望的	追逐	的	这	呼叫	.

我对那些年复一年热切追求这一使命的人们只有敬佩和钦佩。

[wi:; wi] [noʊ] [ðæt] [sʌtʃ] [ə; eɪ][wɜ:rk][ɪz] ['nesəseri] ,

We	know	that	such	a	work	is	necessary	,
我们	知道	那	这样的	一个	工作	是	必要的	,

我们知道这项工作是必要的，

[ðæt] [ˌaɪ 'ti:][ɪz][dʒʌst][æz; əz][ɪm'pɔ:rt(ə)nt][æz; əz][ðə; ði][ˌedʒu'keɪʃən(ə)l] ['præktɪs] [ʌv; əv] [wɪtʃ] [aɪ] [raɪt] .

that	it	is	just	as	important	as	the	educational	practice	of	which	I	write	.
那	它	是	只是	作为	重要的	作为	这	教育	实践	的	哪个	我	写	.

它与我所撰写的教育实践同样重要。

[wi:; wi] [noʊ] [ðæt] [wɪ'ðaʊt] [ðə; ði] ['fɪzɪk(ə)l] [saɪd]['medɪs(ə)n] [wʊd] [feɪl][ʌv; əv][ɪts] ['ju:sflnəs] [ænd; ənd]

We	know	that	without	the	physical	side	medicine	would	fail	of	its	usefulness	and
我们	知道	那	没有	这	身体的	边	药品	会	失败	的	它是	用处	和

[ðæt] [dɪ'zi:z] [ænd; ənd] [deθ] [wʊd] [ri:p] [fɑ:r] ['rɪtʃər] ['hɑ:vists] :

that	disease	and	death	would	reap	far	richer	harvests	:
那	疾病	和	死亡	会	收割	远的	更富有	收获	:

我们知道，如果没有生理层面的因素，医学将失去其作用，疾病和死亡将会带来更丰厚的回报：

[aɪ]['oʊnli] [wɪʃ] [ðə; ði] [tu:] ['nætʃ(ə)rəli] [rɪ'leɪtɪd] ['æspekts][ʌv; əv]['aʊər; ɑ:r] ['di:lɪŋ] [wɪð; wɪθ] ['peɪʃnts]

I	only	wish	the	two	naturally	related	aspects	of	our	dealing	with	patients
我	仅有的	希望	这	二	自然	有关的	方面	的	我们的	处理	和	患者

[maɪt] [nɑ:t][bi:; bi][soʊ] [kəm'pli:tli] ['sepəreɪtɪd] [ðæt] [ðeɪ] [lu:z] [saɪt] [ʌv; əv] [i:tʃ] ['ʌðər] .

might	not	be	so	completely	separated	that	they	lose	sight	of	each	other	.
可能	不是	是	所以	完全地	分开	那	他们	失去	视线	的	每个	其他	.

我只希望我们在对待病人时，这两个自然相关的方面不要完全分离，以至于彼此忽视。

[æz; əz][ə; eɪ] ['mætər] [ʌv; əv][fækt] , [bəuθ]['elɪmənts; 'eləmənts][ɑ:r; ər] ['nesəseri] [tu:; tə]['aʊər; ɑ:r]['hju:mən]

As	a	matter	of	fact	,	both	elements	are	necessary	to	our	human
作为	一个	事情	的	事实	,	两个都	元素	是	必要的	到	我们的	人类

['welfer] .

welfare	.
福利	.

事实上，这两个要素对人类福祉都是必要的。

[ɪf] ['medɪs(ə)n] [di'vəuts] [ɪt'self] [ˌɔ:ltə'geðər] [tu:; tə][ðə; ði] [kjʊr] [ænd; ənd] [prɪ'venʃn] [ʌv; əv] ['fɪzɪk(ə)l]

If	medicine	devotes	itself	altogether	to	the	cure	and	prevention	of	physical
如果	药品	奉献	本身	共	到	这	治愈	和	预防	的	身体的

[dɪ'zi:z] ,

disease	,
疾病	,

如果医学完全致力于治疗和预防身体疾病，

[ˌaɪ 'ti:] [wɪl] [mɪs] [hæf][ʌv; əv][ɪts] [ˌpɔsə'bilitiz] .

it	will	miss	half	of	its	possibilities	.
它	将要	错过	一半	的	它是	可能性	.

它将错失一半的机会。

[ˌaɪ 'ti:][ɪz] ['i:kwəli] [tru:] [ðæt] [ɪf] [wi:; wi][fər'get][ðə; ði] ['fɪzɪk(ə)l] [nɪ'sesɪtɪz] [ɪn]['aʊər; ɑ:r] [zi:l] [fɔ:r; fər]

It	is	equally	true	that	if	we	forget	the	physical	necessities	in	our	zeal	for
它	是	同样地	真的	那	如果	我们	忘记	这	身体的	必需品	在	我们的	热情	为了

['spɪrɪtʃuəl]['haɪdʒi:n] ,

spiritual	hygiene	,
精神	卫生	,

同样，如果我们为了追求精神上的洁净而忽略了物质上的需求，

[wi:; wi][ʃæl; ʃəl][get][ænd; ənd] [dɪ'zɜ:rv] [kəm'pli:t] [ænd; ənd][hju:'mɪlieɪtɪŋ] ['feɪljər] .

we	shall	get	and	deserve	complete	and	humiliating	failure	.
我们	将	得到	和	应得	完全的	和	羞辱	失败	.

我们将遭受彻底而耻辱的失败，而且我们活该如此。

['meni] [men] [wɪl] [seɪ] , “ [waɪ] [mɪks][ðə; ði] [tu:] ?

Many	men	will	say	,	“	Why	mix	the	two	?
许多	男人	将要	说	,	“	为什么	混合	这	二	?

许多男人会说：“为什么要将两者混在一起呢？”

[waɪ] [nɑ:t][let][ðə; ði] ['pri:tʃəz] [ænd; ənd][ðə; ði] [fɪ'lɒsəfəz] [pri:tʃ] [ænd; ənd][ðə; ði]['dɑ:ktɜ-z]

Why	not	let	the	preachers	and	the	philosophers	preach	and	the	doctors
为什么	不是	让	这	传道者	和	这	哲学家	布道	和	这	医生

为什么不让传教士和哲学家布道，让医生们也去布道呢？

['fɑːloʊ] [ðer; ðər] [oʊn] [weɪz] ?
follow **their** **own** **ways** **?**
跟随 他们的 自己的 方式 ?

他们各自走自己的路吗?

" [fɔːr; fər][ðə; ði][moʊst][pɑːrt] [ðɪs] [meɪ] [hæv; həv][tuː; tə][biː; bi][ðə; ði] [ə'reɪndʒmənt] ,
" **For** **the** **most** **part** **this** **may** **have** **to** **be** **the** **arrangement** **,**
" 为了 这 最多 部分 这 可能 有 到 是 这 安排 ,

"在大多数情况下，这可能就是最终的安排。"

[bʌt; bət][ðə; ði]['dɑːktər] [huː] [kæn; kən] [siː] [ænd; ənd] [triːt] [ðə; ði]['spɪrɪtʃuəl] [niːdz] [ʌv; əv][hɪz; ɪz]['peɪʃ(ə)nt]
but **the** **doctor** **who** **can** **see** **and** **treat** **the** **spiritual** **needs** **of** **his** **patient**
但 这 医生 WHO 能 看 和 对待 这 精神 需求 的 他的 病人
[wɪl] ['ɔːlweɪz][biː; bi] [mɔːr] ['laɪkli] [tuː; tə] [kjʊr] [ɪn][ðə; ði][best] [sens] [ðæn; ðən][ðə; ði]['dɑːktər] [huː] [siːz]
will **always** **be** **more** **likely** **to** **cure** **in** **the** **best** **sense** **than** **the** **doctor** **who** **sees**
将要 总是 是 更多的 可能 到 治愈 在 这 最好的 感觉 比 这 医生 WHO 看到
['oʊnli][hæf][ʌv; əv][ðə; ði] ['pɪktʃər] .
only **half** **of** **the** **picture** **.**
仅有的 一半 的 这 图片 .

但是，能够看到并满足病人精神需求的医生，总是比只能看到部分情况的医生更有可能治愈病人。

[ɑːn][ðə; ði] ['ʌðər] [hænd] , [ðə; ði] [fə'lɑːsəfər] [ɪz] ['laɪkli] [tuː; tə][biː; bi][ə; eɪ] [kəm'pærətɪvli] [pʊr] ['dɑːktər] ,
On **the** **other** **hand** **,** **the** **philosopher** **is** **likely** **to** **be** **a** **comparatively** **poor** **doctor** **,**
在 这 其他 手 , 这 哲学家 是 可能 到 是 一个 比较 贫穷的 医生 ,

另一方面，哲学家很可能是一位医术相对较差的医生。

[bɪ'kəz, bɪ'kɔːz][hiː; hi] [noʊz] ['nʌθɪŋ] [ʌv; əv]['medɪs(ə)n] , [ænd; ənd][soʊ][kæn; kən] [siː] ['oʊnli][ðə; ði] ['ʌðər]
because **he** **knows** **nothing** **of** **medicine** **,** **and** **so** **can** **see** **only** **the** **other**
因为 他 知道 没有什么 的 药品 , 和 所以 能 看 仅有的 这 其他
[hæf][ʌv; əv][ðə; ði] ['pɪktʃər] .
half **of** **the** **picture** **.**
一半 的 这 图片 .

因为他不懂医学，所以只能看到问题的另一半。

[ðer; ðər][ɪz] [mʌtʃ] [tuː; tə][biː; bi] [sed] [fɔːr; fər][ðə; ði] [rɪ'lɪdʒən] [ʌv; əv]['medɪs(ə)n] [ɪf] [ˌaɪ 'tiː][kæn; kən][biː; bi]
There **is** **much** **to** **be** **said** **for** **the** **religion** **of** **medicine** **if** **it** **can** **be**
那里 是 很多 到 是 说 为了 这 宗教 的 药品 如果 它 能 是
[kept] [friː] [frʌm; frəm][kænt] ,
kept **free** **from** **cant** **,**
保留 自由的 从 不能 ,

如果医学这门学科能够保持纯正，不掺杂任何伪善之词，那么它就有很多值得称道之处。

[ɪf] [ˌaɪ 'tiː][kæn; kən][biː; bi]['sɪmp(ə)l][ænd; ənd]['ræʃ(ə)nəl] [ɪ'nʌf] [tuː; tə][biː; bi][ə'veɪləb(ə)l][fɔːr; fər][ðə; ði]
if **it** **can** **be** **simple** **and** **rational** **enough** **to** **be** **available** **for** **the**
如果 它 能 是 简单的 和 合理的 足够的 到 是 可用的 为了 这
[hoʊl] [wɜːrld] .
whole **world** **.**
所有的 世界 .

如果它足够简单合理，能够被全世界所接受。

←ToC
←ToC
←ToC

←目录

[ˌaɪ'aɪ'aɪ]
III
三、

三

[θɔːt] [ænd; ənd] [wɜːrk]
THOUGHT **AND** **WORK**
想法 和 工作

思考与工作

[aɪ] [wɪʃ] [aɪ][hæd; həd][ə; eɪ] [treɪd] ! — [ˌaɪ ˈtiː] [wʊd] ['ænɪmeɪt] [maɪ][ɑːrmz][ænd; ənd]['træŋkwəlaɪz][maɪ]
I **wish** **I** **had** **a** **trade** **!** **—** **It** **would** **animate** **my** **arms** **and** **tranquilize** **my**
我 希望 我 有 一个 贸易 ! — 它 会 动画 我的 武器 和 镇静 我的
[breɪn] .
brain **.**
脑 .

我真希望自己能有一技之长！——那样我的手臂就能活动自如，我的大脑也能平静下来。

- .
Senancour **.**
- .

塞南库尔。

“ [doʊ] [jiː; ji] - . ” — [oʊld]
“ **Doe** **ye** **nexte** **thynge** **.** **”** **—** **Old**
“ 牝鹿 是的 - 东西 . ” — 老的

“Doe ye nexte thynge。”——老

['ɪŋglɪʃ] ['prɑːvɜːrb] .
English **Proverb** **.**
英语 谚语 .

英国谚语。

[sɪns] ['aʊər; ɑːr][maɪndz][ɑːr; ər][soʊ] ['kɑːnstəntli] [fɪld] [wɪð; wɪθ][æŋ'zaɪəti] ,
Since **our** **minds** **are** **so** **constantly** **filled** **with** **anxiety** **,**
自从 我们的 思想 是 所以 不断地 已填 和 焦虑 ,

由于我们的脑海中总是充满焦虑，

[ðer; ðər] [wʊd] [siːm] [tuː; tə][biː; bi][æt; ət] [liːst] [wʌn] [ʃʊr] [wei] [tuː; tə][biː; bi][rɪd][ʌv; əv][ˌaɪ ˈtiː] — [tuː; tə]
there **would** **seem** **to** **be** **at** **least** **one** **sure** **way** **to** **be** **rid** **of** **it** **—** **to**
那里 会 似乎 到 是 在 至少 一 当然 方式 到 是 摆脱 的 它 — 到
[stɑːp] ['θɪŋkɪŋ] .
stop **thinking** **.**
停止 思维 .

似乎至少有一种摆脱它的可靠方法——停止思考。

[ə; eɪ] [greɪt] ['meni] ['piːp(ə)l] [bɪ'liːv] [ðæt] [ðə; ði][maɪnd] [wɪl] [bɪ'kʌm] [les] [ɪ'fektɪv; ə'fektɪv] ,
A **great** **many** **people** **believe** **that** **the** **mind** **will** **become** **less** **effective** **,**
一个 伟大的 许多 人们 相信 那 这 头脑 将要 变得 较少的 有效的 ,

很多人认为思维效率会降低。

[ðæt] [laɪf] [wɪl] [bɪ'kʌm] [dʌl] [ænd; ənd] ['pɜːrpəsləs] ,
that **life** **will** **become** **dull** **and** **purposeless** **,**
那 生活 将要 变得 乏味的 和 无目的 ,

生活将变得枯燥乏味，毫无意义。

[ən'les] [ðeɪ] [ɑːr; ər] ['kɑːnstəntli] ['θɪŋkɪŋ] [ænd; ənd] ['plænɪŋ] [ænd; ənd] [ɜ'eɪndʒɪŋ] [ðer; ðər] [ə'ferz] .
unless **they** **are** **constantly** **thinking** **and** **planning** **and** **arranging** **their** **affairs** **.**
除非 他们 是 不断地 思维 和 规划 和 安排 他们的 事务 .

除非他们不断地思考、计划和安排自己的事务。

[aɪ] [bɪ'liːv] [ðæt] [ðə; ði][maɪnd] [meɪ] ['iːzəli] [ænd; ənd] ['waɪzli] [biː; bi] [friː] [frʌm; frəm] ['kɑːnʃəs] [θɔːt]
I **believe** **that** **the** **mind** **may** **easily** **and** **wisely** **be** **free** **from** **conscious** **thought**
我 相信 那 这 头脑 可能 容易地 和 明智地 是 自由的 从 有意识的 想法
[ə; eɪ] [gʊd] [diːl] [ʌv; əv][ðə; ði][taɪm] ,
a **good** **deal** **of** **the** **time** **,**
一个 好的 交易 的 这 时间 ,

我认为，人的心灵在很多时候都可以轻松明智地摆脱意识的束缚。

[ænd; ənd] [ðæt] [ðə; ði] ['gretɪst] ['prɑ:gres] [ænd; ənd] [dɪ'veləpmənt] [ɪn][maɪnd]['ɔ:f(ə)n] [kʌmz] [wen] [ðə; ði]

and	that	the	greatest	progress	and	development	in	mind	often	comes	when	the
和	那	这	最	进步	和	发展	在	头脑	经常	来	什么时候	这

['θɪŋkər] [ɪz]['vɜ:rtʃuəli][æt; ət][rest] ,

thinker	is	virtually	at	rest	,
思想家	是	几乎	在	休息	,

而且，思想上最大的进步和发展往往发生在思考者几乎处于静止状态的时候。

[wen] [hɪz; ɪz][maɪnd][ɪz][tu:; tə][ɔ:l] [in'tents] [ænd; ənd]['pɝ:pəsəz, 'pɝ:pəsɪz][blæŋk] .

when	his	mind	is	to	all	intents	and	purposes	blank	.
什么时候	他的	头脑	是	到	全部	意图	和	目的	空白的	.

当他脑子一片空白的时候。

[ðə; ði] ['bɪzi] ,

The	busy	,
这	忙碌的	,

忙碌的，

[ʌn'kɑ:nʃəs] [maɪnd] [dʌz] [ɪts] [best] [wɜ:rk][ɪn][ðə; ði] [sə'renəti] [ʌv; əv][æn; ən] ['ætməsfɪr] [wɪtʃ] [dʌz]

unconscious	mind	does	its	best	work	in	the	serenity	of	an	atmosphere	which	does
无意识	头脑	做	它是最好的		工作	在	这	宁静	的	一个	气氛	哪个	做

[nɑ:t] [ˌɪntər'fɪr] [ænd; ənd] [kən'fju:z] .

not	interfere	and	confuse	.
不是	干扰	和	迷惑	.

潜意识在不受干扰和混乱的宁静氛围中才能发挥最佳作用。

[ˌaɪ 'ti:][ɪz] [tru:] [ðæt] [ðə; ði] ['gretɪst] [kən'sepʃnz] [du:][nɑ:t] [kʌm] [tu:; tə][ðə; ði] [ˌʌn'treɪnd] [ænd; ənd]

It	is	true	that	the	greatest	conceptions	do	not	come	to	the	untrained	and
它	是	真的	那	这	最	概念	做	不是	来	到	这	未经训练的	和

[ˌʌn'dɪsəplɪnd] [maɪnd] .

undisciplined	mind	.
散漫	头脑	.

的确，最伟大的构想并非来自未经训练和缺乏自律的头脑。

[bʌt; bət][du:][wi:; wi][wɑ:nt] [greɪt] [kən'sepʃnz] [ɔ:l][ðə; ði][taɪm] ?

But	do	we	want	great	conceptions	all	the	time	?
但	做	我们	想	伟大的	概念	全部	这	时间	?

但我们真的需要时时刻刻都有绝妙的创意吗?

[ðer; ðər][ɪz][ə; eɪ] ['teknɪk(ə)l] ['treɪnɪŋ] [fɔ:r; fər][ðə; ði][maɪnd] [wɪtʃ] [ɪz] , [ʌv; əv] [kɔ:rs] , ['nesəseri] [fɔ:r; fər]

There	is	a	technical	training	for	the	mind	which	is	,	of	course	,	necessary	for
那里	是	一个	技术的	训练	为了	这	头脑	哪个	是	,	的	课程	,	必要的	为了

['speʃ(ə)l] [ə'kʌmpliʃmənts] ,

special	accomplishments	,
特别的	成就	,

当然，要取得特殊成就，必须接受一定的思维技术训练。

[bʌt; bət] [ðɪs] [ɪz][kwaɪt] [ə'nʌðər] ['mætər] .

but	this	is	quite	another	matter	.
但	这	是	相当	其他	事情	.

但这完全是另一回事。

['i:v(ə)n] [ðɪs] [kaɪnd][ʌv; əv] [θɔ:t] [mʌst; məst][nɑ:t] [əb'tru:d] [tu:] [mʌtʃ] ,

Even	this	kind	of	thought	must	not	obtrude	too	much	,
甚至	这	种类	的	想法	必须	不是	突兀	也	很多	,

即使是这种想法也不宜过多干涉。

[lest][wi:; wi] [bɪ'kʌm] ['kɑ:nʃəs] [ʌv; əv]['aʊər; ɑ:r]['ment(ə)l] ['prɑ:sesɪz] [ænd; ənd][soʊ][end][ɪn][kən'fju:ʒ(ə)n] .

lest	we	become	conscious	of	our	mental	processes	and	so	end	in	confusion	.
免得	我们	变得	有意识的	的	我们的	精神的	流程	和	所以	结尾	在	困惑	.

以免我们意识到自己的心理过程，最终陷入混乱。

[wʌn] [ʌv; əv] [ðə; ði] ['gretɪst] ['benɪfɪts] [ʌv; əv] [wɜːrk] [wɪð; wɪθ] [ðə; ði] [hændz] ,

One	of	the	greatest	benefits	of	work	with	the	hands	,
一	的	这	最	好处	的	工作	和	这	双手	,

动手工作最大的好处之一，

[ɔːr] [ʌv; əv] [əb'dʒektɪv] [ænd; ənd] [kən'strʌktɪv] [wɜːrk] [wɪð; wɪθ] [ðə; ði] [maɪnd] ,

or	of	objective	and	constructive	work	with	the	mind	,
或者	的	客观的	和	建设性的	工作	和	这	头脑	,

或者进行客观、建设性的思维活动，

[ɪz] [ðæt] [ˌaɪ 'tiː] [seɪvz] [ˌjuː 'es] [frʌm; frəm] [ʌn'endɪŋ] ['aʊərz] [ʌv; əv] ['θɪŋkɪŋ] .

is	that	it	saves	us	from	unending	hours	of	thinking	.
是	那	它	保存	我们	从	无尽的	小时	的	思维	.

因为它能让我们免于无休止的思考。

[wɜːrk] [ʃʊd; ʃəd] , [ʌv; əv] [kɔːrs] , [faɪnd] [ɪts] ['fʊlɪst] [ˌdʒʌstɪfɪ'keɪʃ(ə)n] [æz; əz] [æn; ən] [ɪk'spreʃ(ə)n] [ʌv; əv] [feɪθ]

Work	should	,	of	course	,	find	its	fullest	justification	as	an	expression	of	faith
工作	应该	,	的	课程	,	寻找	它是	最	理由	作为	一个	表达	的	信仰

.

:

.

当然，工作最充分的意义在于表达信仰。

[ɪf] [wiː; wi] [hæv; həv] ['evər] [soʊ] [dɪm] [ə; eɪ] ['vɪʒ(ə)n] [ʌv; əv] [ə; eɪ] ['greɪtər] [sɪg'nɪfɪkəns] [ɪn] [laɪf] ,

If	we	have	ever	so	dim	a	vision	of	a	greater	significance	in	life	,
如果	我们	有	曾经	所以	暗淡	一个	想象	的	一个	更大的	意义	在	生活	,

如果我们对人生中更伟大的意义哪怕只有一丝模糊的憧憬，

[ʌv; əv] [ɪts] [kloʊz] [rɪ'leɪʃ(ə)nʃɪp] [tuː; tə] ['ɪnfɪnət] [θɪŋz] , [wiː; wi] [bɪ'kʌm] [ˌðer'baɪ] ['kɑːnʃəs] [ʌv; əv] [ðə; ði]

of	its	close	relationship	to	infinite	things	,	we	become	thereby	conscious	of	the
的	它是	关闭	关系	到	无限	事物	,	我们	变得	从而	有意识的	的	这

[niːd] [ʌv; əv] ['sɜːrvɪs] ,

need	of	service	,
需要	的	服务	,

通过与无限事物之间的密切联系，我们由此意识到服务的必要性。

[ʌv; əv] [ðə; ði] [niːd] [ʌv; əv] [wɜːrk] .

of	the	need	of	work	.
的	这	需要	的	工作	.

工作的需求。

[ˌaɪ 'tiː] [ɪz] [ðə; ði]

It	is	the
它	是	这

这是

['iːzi] , ['nætʃ(ə)rəl] [ɪk'spreʃ(ə)n] [ʌv; əv] ['aʊər; ɑːr] [feɪθ] ,

easy	,	natural	expression	of	our	faith	,
简单的	,	自然的	表达	的	我们的	信仰	,

轻松自然地表达我们的信仰，

[ðə; ði] [ɪn'evɪtəb(ə)l] [rɪ'zʌlt] [ʌv; əv] [ə; eɪ] ['spɪrɪtʃuəl] ['kɑːntækt] [wɪð; wɪθ] [ðə; ði] [greɪt] ['wɜːrkɪŋ] ['fɔːrsɪz] [ʌv; əv]

the	inevitable	result	of	a	spiritual	contact	with	the	great	working	forces	of
这	不可避免的	结果	的	一个	精神	接触	和	这	伟大的	在职的	力量	的

[ðə; ði] [wɜːrld] .

the	world	.
这	世界	.

这是与世界伟大运行力量进行精神接触的必然结果。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz][wɜːrk] [ə'bʌv] [ɔːl] [els] [ðæt] [seɪvz] [ˌjuː 'es][frʌm; frəm][ðə; ði] [dɪ'zæstər] [ʌv; əv] [kən'flɪktɪŋ]

It	is	work	above	all	else	that	saves	us	from	the	disasters	of	conflicting
它	是	工作	多于	全部	别的	那	保存	我们	从	这	灾难	的	冲突

[θɔːt] .

thought	.
想法	.

正是工作，才能使我们免于思想冲突带来的灾难。

[ə; eɪ] [fjuː] ['jɪrz] [ə'goʊ][ə; eɪ] [jʌŋ] [mæn] [keɪm] [tuː; tə][ˌem 'iː] , ['sʌfərɪŋ] [frʌm; frəm] [tuː] [mʌtʃ]

A	few	years	ago	a	young	man	came	to	me	,	suffering	from	too	much
一个	很少	年	前	一个	年轻的	男人	来了	到	我	,	痛苦	从	也	很多

['θɪŋkɪŋ] .

thinking	.
思维	.

几年前，一位年轻人来找我，他因为想太多而感到痛苦。

[hiː; hi][hæd; həd][dʒʌst] [bɪn] ['grædʒueɪtɪd][frʌm; frəm] ['kɑːlɪdʒ] [ænd; ənd][hɪz; ɪz] [hed] [wʌz; wəz] [fʊl] [ʌv; əv]

He	had	just	been	graduated	from	college	and	his	head	was	full	of
他	有	只是	到过	毕业	从	大学	和	他的	头	曾是	满的	的

[kən'fjuːzd] [aɪ'diːəz][ænd; ənd][i'məuʃənz] .

confused	ideas	and	emotions	.
使困惑	想法	和	情绪	.

他刚从大学毕业，脑子里充满了混乱的想法和情绪。

[hiː; hi][wʌz; wəz]['ɔːlsoʊ] ['veri] ['taɪərd] , ['hævɪŋ] [ˌoʊvər'wɜːrkt] [ɪn][hɪz; ɪz][ˌprepə'reɪʃ(ə)n][fɔːr; fər][ig,zæmi'neiʃənz]

He	was	also	very	tired	,	having	overworked	in	his	preparation	for	examinations
他	曾是	还	非常	疲劳的	,	拥有	过度劳累	在	他的	准备	为了	考试

,

,

,

他也很疲惫，因为备考过度。

[ænd; ənd][bɪ'kəz, bɪ'kɔːz][hiː; hi][hæd; həd][nɑːt]['teɪkən][ðə; ði] [best] [ker] [ʌv; əv][hɪz; ɪz]['bɑːdi] .

and	because	he	had	not	taken	the	best	care	of	his	body	.
和	因为	他	有	不是	已采取	这	最好的	关心	的	他的	身体	.

因为他没有好好保养自己的身体。

[ðə; ði] ['sɪmptəmz] [hiː; hi] [kəm'pleɪnd] [ʌv; əv][wɜːr; wər] ['sliːpləsnəs] [ænd; ənd] ['wɜːri] , [tə'geðər]

The	symptoms	he	complained	of	were	sleeplessness	and	worry	,	together
这	症状	他	抱怨	的	是	失眠	和	担心	,	一起

[wɪð; wɪθ][ðə; ði][ɪn'evɪtəb(ə)l][ˌɪndɪ'dʒestʃən][ænd; ənd] ['hedeɪk] .

with	the	inevitable	indigestion	and	headache	.
和	这	不可避免的	消化不良	和	头痛	.

他抱怨的症状是失眠和焦虑，以及不可避免的消化不良和头痛。

[ʌv; əv] [kɔːrs] , [æz; əz][ə; eɪ] [fɪ'zɪʃ(ə)n] , [aɪ] [went] ['oʊvər][ðə; ði]['bɑːdɪli] ['fʌŋkʃnz] ['kerfəli] , [ænd; ənd]

Of	course	,	as	a	physician	,	I	went	over	the	bodily	functions	carefully	,	and
的	课程	,	作为	一个	医生	,	我	去	超过	这	身体上的	函数	小心	,	和

['stʌdid] ,

studied	,
研究	,

当然，作为一名医生，我仔细研究了人体机能，并进行了深入学习。

[æz; əz][fɑːr][æz; əz][aɪ] [maɪt] , ['ɪntuː][ðə; ði][ɔːr'gænɪk][kən'dɪʃ(ə)nz] .

as	far	as	I	might	,	into	the	organic	conditions	.
作为	远的	作为	我	可能	,	进入	这	有机的	状况	.

尽我所能，进入有机状态。

[aɪ][kʊd; kəd][faɪnd][noʊ] ['evɪdəns] [ʌv; əv] ['fɪzɪk(ə)l] [dɪ'ziːz] .

I	could	find	no	evidence	of	physical	disease	.
我	可以	寻找	不	证据	的	身体的	疾病	.

我没有发现任何身体疾病的迹象。

[aɪ][dɪd][nɑːt][seɪ] , “ [ðer; ðər][ɪz] ['nʌθɪŋ] [ðə; ði]['mætər][wɪð; wɪθ][juː; jʊ] ” ; [fɔːr; fər][ðə; ði][mæn][wʌz; wəz]

I	did	not	say	,	“	There	is	nothing	the	matter	with	you	”	;	for	the	man	was
我	做过	不是	说	,	“	那里	是	没有什么	这	事情	和	你	”	;	为了	这	男人	曾是

[sɪk] .

sick	.
生病的	.

我没有说：“你没事”，因为他生病了。

[aɪ][toʊld][hɪm; ɪm] [ðæt] [hiː; hi][wʌz; wəz]['taɪərd] , [ðæt] [hiː; hi][hæd; həd]

I	told	him	that	he	was	tired	,	that	he	had
我	讲述	他	那	他	曾是	疲劳的	,	那	他	有

我告诉他他累了，他已经

[θɔːt] [tuː] [mʌtʃ] , [ðæt] [hiː; hi][wʌz; wəz] [tuː] [mʌtʃ] [kən'sɜːrnd] [ə'baʊt] [hɪm'self] ,

thought	too	much	,	that	he	was	too	much	concerned	about	himself	,
想法	也	很多	,	那	他	曾是	也	很多	担心的	关于	他自己	,

想太多了，他太关注自己了。

[ænd; ənd] [ðæt] [æz; əz][ə; eɪ] [rɪ'zʌlt] [ʌv; əv][ɔːl] [ðɪs] [hɪz; ɪz]['bɑːdɪli] ['fʌŋkʃnz] [wɜːr; wər] [ˌtempə'rerəli] [ˌʌp'set]

and	that	as	a	result	of	all	this	his	bodily	functions	were	temporarily	upset
和	那	作为	一个	结果	的	全部	这	他的	身体上的	函数	是	暂时地	沮丧的

.

:

·

由于这一切，他的生理机能暂时紊乱了。

[hiː; hi] [θɔːt] [hiː; hi] [ɔːt] [tuː; tə] ['wɜːri] [ə'baʊt] [hɪm'self] ,

He	thought	he	ought	to	worry	about	himself	,
他	想法	他	应该	到	担心	关于	他自己	,

他觉得自己应该更关心自己。

[bɪ'kəz, bɪ'kɔːz] ['ʌðərwaɪz] [hiː; hi] [wʊd] [nɑːt][biː; bi] ['traɪɪŋ] [tuː; tə][get] [wel] .

because	otherwise	he	would	not	be	trying	to	get	well	.
因为	否则	他	会	不是	是	尝试	到	得到	出色地	.

否则他就不会努力康复了。

[aɪ] [ɪk'spleɪnd] [tuː; tə][hɪm; ɪm] [ðæt] [ðɪs] [mɪ'steɪkən] [ˌɑːblɪ'geɪʃn] [wʌz; wəz][ðə; ði] ['kɑːmən] ['riːz(ə)n][fɔːr; fər]

I	explained	to	him	that	this	mistaken	obligation	was	the	common	reason	for
我	解释	到	他	那	这	错误	义务	曾是	这	常见的	原因	为了

['wɜːri] ,

worry	,
担心	,

我向他解释说，这种错误的义务是人们担忧的常见原因。

[ænd; ənd] [ðæt] [ɪn] [ðɪs] [keɪs] , [æt; ət] [liːst] ,

and	that	in	this	case	,	at	least	,
和	那	在	这	案件	,	在	至少	,

至少就目前的情况而言，

[ˌaɪ 'tiː][wʌz; wəz][kwaɪt] [ʌn'nesəseri] [ænd; ənd]['iːv(ə)n]['hɑːrmf(ə)l][fɔːr; fər][hɪm; ɪm][tuː; tə][goʊ][ɑːn]

it	was	quite	unnecessary	and	even	harmful	for	him	to	go	on
它	曾是	相当	不必要	和	甚至	有害	为了	他	到	去	在

['θɪŋkɪŋ] [ə'baʊt] [hɪm'self] .

thinking	about	himself	.
思维	关于	他自己	.

他继续想着自己，既没有必要，甚至有害。

[ðæt] [helpt] [ə; eɪ]['lɪt(ə)l] , [bʌt; bət][nɑːt] ['nɪrli] [ɪ'nʌf] , [bɪ'kəz, bɪ'kɔːz] [wen] [ə; eɪ][mæn][hæz; həz]

That	helped	a	little	,	but	not	nearly	enough	,	because	when	a	man	has
那	帮助	一个	小的	,	但	不是	几乎	足够的	,	因为	什么时候	一个	男人	有

[ˌoʊvər'wɜːrkt] ,

overworked	,
过度劳累	,

这起到了一定的作用，但远远不够，因为当一个男人过度劳累时，

[wen] [hiː; hi][hæz; həz] [bɪ'gʌn] [tuː; tə] ['wɜːri] , [ænd; ənd] [wen] [hɪz; ɪz] ['veriəs] ['bɑːdɪli] ['fʌŋkʃnz] [ʃoʊ]

when	he	has	begun	to	worry	,	and	when	his	various	bodily	functions	show
什么时候	他	有	开始	到	担心	,	和	什么时候	他的	各种各样的	身体上的	函数	展示

[rɪ'zʌlts] [ʌv; əv] ['wɜːri] ,

results	of	worry	,
结果	的	担心	,

当他开始焦虑时，当他的各种身体机能都表现出焦虑的迹象时，

[noʊ] ['riːzənɪŋ] , [noʊ][ˌeksplə'neɪʃənz] , [kæn; kən] ['hoʊlli] [rɪ'liːv] [hɪm; ɪm] .

no	reasoning	,	no	explanations	,	can	wholly	relieve	him	.
不	推理	,	不	解释	,	能	完全	缓解	他	.

任何理由、任何解释都无法让他完全释怀。

[aɪ] [sed] [tuː; tə] [ðɪs] [jʌŋ] [mæn] , “ [ɪn] [spaɪt] [ʌv; əv][jʊr; jər] [dɪs'kʌmfərt] ,

I	said	to	this	young	man	,	“	In	spite	of	your	discomforts	,
我	说	到	这	年轻的	男人	,	“	在	尽管如此	的	你的	不适	,

我对这位年轻人说：“尽管你感到不舒服，

[ɪn] [spaɪt] [ʌv; əv][jʊr; jər] [dɪ'preʃ(ə)n] [ænd; ənd][kən'sɜːrn][ɪn][rɪ'gɑːrd][tuː; tə] [jɔːr'self] ,

in	spite	of	your	depression	and	concern	in	regard	to	yourself	,
在	尽管如此	的	你的	沮丧	和	忧虑	在	看待	到	你自己	,

尽管你感到沮丧和担忧，

[juː; jʊ] [wɪl] [get] [wel] [ɪf] [juː; jʊ] [wɪl] [stɑːp] ['θɪŋkɪŋ] [ə'baʊt][ðə; ði]['mætər] [ˌɔːltə'geðər] .

you	will	get	well	if	you	will	stop	thinking	about	the	matter	altogether	.
你	将要	得到	出色地	如果	你	将要	停止	思维	关于	这	事情	共	.

如果你完全停止思考这件事，你就会好起来的。

[juː; jʊ][mʌst; məst][biː; bi][fɜːrst] [kən'vɪnst] [ðæt] [ˌaɪ 'tiː][ɪz][best][fɔːr; fər][juː; jʊ][tuː; tə][stɑːp] ['θɪŋkɪŋ] ,

You	must	be	first	convinced	that	it	is	best	for	you	to	stop	thinking	,
你	必须	是	第一的	确信	那	它	是	最好的	为了	你	到	停止	思维	,

你首先必须确信，停止思考对你来说是最好的选择。

[ðæt] [noʊ][hɑːrm][ɔːr] ['vaɪələns]

that	no	harm	or	violence
那	不	伤害	或者	暴力

没有伤害或暴力

[kæn; kən] [rɪ'zʌlt] ,

can	result	,
能	结果	,

可能导致

[ænd; ənd] [ðen] [juː; jʊ][mʌst; məst][biː; bi] [helpt] [ɪn] [ðɪs] [də'rekʃn; daɪ'rekʃn][baɪ]['goʊɪŋ][tuː; tə][wɜːrk]

and	then	you	must	be	helped	in	this	direction	by	going	to	work
和	然后	你	必须	是	帮助	在	这	方向	经过	去	到	工作

[wɪð; wɪθ][jʊr; jər][hændz] — [ðæt] [wɪl] [biː; bi][laɪf][ænd; ənd] ['prɑːgres] ,

with	your	hands	—	that	will	be	life	and	progress	,
和	你的	双手	—	那	将要	是	生活	和	进步	,

然后，你必须通过亲身实践来获得这方面的帮助——那将是生活和进步。

[ˌaɪ 'tiː] [wɪl] [liːd] [juː; jʊ][tuː; tə] [helθ] .

it	will	lead	you	to	health	.
它	将要	带领	你	到	健康	.

它将带给你健康。

" ['fɔːrtʃənətli] [aɪ][hæd; həd][hæd; həd][sʌm; səm] [ɪk'spɪrɪəns] [wɪð; wɪθ] ['nɜːrvəs] ['ɪlnəs] ,

"	**Fortunately**	**I**	**had**	**had**	**some**	**experience**	**with**	**nervous**	**illness**	**,**
"	幸运的是	我	有	有	一些	经验	和	紧张的	疾病	,

"幸运的是，我之前有过一些应对神经系统疾病的经验。"

[ænd; ənd][aɪ] [nuː] [ðæt] [ən'les] [aɪ] ['mænɪdʒd] [fɔːr; fər] [ðɪs] [mæn][ðə; ði] ['kærəktər] [ænd; ənd][ɪk'stent]

and	**I**	**knew**	**that**	**unless**	**I**	**managed**	**for**	**this**	**man**	**the**	**character**	**and**	**extent**
和	我	知道	那	除非	我	管理	为了	这	男人	这	特点	和	程度

[ʌv; əv][hɪz; ɪz][wɜːrk] ,

of	**his**	**work**	**,**
的	他的	工作	,

我知道，除非我能为这个人保留他作品的性质和规模，

[hiː; hi] [wʊd] [nɑːt]['oʊnli][feɪl][ɪn][ˌaɪ 'tiː] , [bʌt; bət][ʌv; əv][ɪts]['ɑːbdʒekt] ,

he	**would**	**not**	**only**	**fail**	**in**	**it**	**,**	**but**	**of**	**its**	**object**	**,**
他	会	不是	仅有的	失败	在	它	,	但	的	它是	目的	,

他不仅会在这件事上失败，而且在实现其目标方面也会失败。

[ænd; ənd][soʊ] [bɪ'kʌm] [mɔːr] [kən'fjuːzd] [ænd; ənd] [dɪs'kɜːrɪdʒd] .

and	**so**	**become**	**more**	**confused**	**and**	**discouraged**	**.**
和	所以	变得	更多的	使困惑	和	灰心	.

于是变得更加困惑和沮丧。

[aɪ] [nuː] [ðə; ði] ['trʌbld] [maɪnd] , [ɪn] [ðɪs] ['ɪnstəns] , [maɪt] [faɪnd][ɪts] ['sɑːləs] [ænd; ənd][ɪts] [rɪ'liːf] [ɪn]

I	**knew**	**the**	**troubled**	**mind**	**,**	**in**	**this**	**instance**	**,**	**might**	**find**	**its**	**solace**	**and**	**its**	**relief**	**in**
我	知道	这	麻烦	头脑	,	在	这	实例	,	可能	寻找	它是	慰藉	和	它是	宽慰	在

[wɜːrk] ,

work	**,**
工作	,

我知道，在这种情况下，饱受折磨的心灵或许能在工作中找到慰藉和解脱。

[bʌt; bət] [ðæt] [aɪ][mʌst; məst] [tʃuːz] [ðə; ði][wɜːrk] ['kerfəli] [tuː; tə][suːt][ðə; ði][ˌɪndɪ'vɪdʒuəl] ,

but	**that**	**I**	**must**	**choose**	**the**	**work**	**carefully**	**to**	**suit**	**the**	**individual**	**,**
但	那	我	必须	选择	这	工作	小心	到	套装	这	个人	,

但我必须仔细挑选适合个人的工作，

[ænd; ənd][aɪ][mʌst; məst] [siː] [ðæt] [ðə; ði] ['nɜːrvəsli] [fə'tiːgd] ['bɑːdi][wʌz; wəz][nɑːt] [pʊʃt] [tuː] [hɑːrd] .

and	**I**	**must**	**see**	**that**	**the**	**nervously**	**fatigued**	**body**	**was**	**not**	**pushed**	**too**	**hard**	**.**
和	我	必须	看	那	这	紧张地	疲劳	身体	曾是	不是	推动	也	难的	.

我必须确保不要让神经衰弱的身体过度劳累。

[ɪn][ðə; ði] [taʊn] [wer] [aɪ][lɪv; laɪv][ɪz][ə; eɪ] ['blæksmɪθ] [ʃɑːp] ,

In	**the**	**town**	**where**	**I**	**live**	**is**	**a**	**blacksmith**	**shop**	**,**
在	这	镇	在哪里	我	居住	是	一个	铁匠	店铺	,

我居住的小镇上有一家铁匠铺，

[prɪ'zaɪdɪd]['oʊvər][baɪ][ə; eɪ]['dʒiːniəl][oʊld][mæn] [huː] [hæz; həz] [bɪn] [ə; eɪ] ['blæksmɪθ] [sɪns] [hiː; hi]

presided	**over**	**by**	**a**	**genial**	**old**	**man**	**who**	**has**	**been**	**a**	**blacksmith**	**since**	**he**
主持	超过	经过	一个	和蔼可亲	老的	男人	WHO	有	到过	一个	铁匠	自从	他

[wʌz; wəz][ə; eɪ] [bɔɪ] ,

was	**a**	**boy**	**,**
曾是	一个	男生	,

主持会议的是一位和蔼可亲的老人，他从小就是一名铁匠。

[ænd; ənd][ɪn] [huːz] [hændz]['aɪərn][ɪz][laɪk] [kleɪ] .

and	**in**	**whose**	**hands**	**iron**	**is**	**like**	**clay**	**.**
和	在	谁	双手	铁	是	喜欢	黏土	.

在他的手中，铁如同泥土一般。

[aɪ] [tʊk] [maɪ]['peɪʃ(ə)nt] [daʊn] [tuː; tə][ðə; ði] ['smɪθi] [ænd; ənd] [sed] ,

I	**took**	**my**	**patient**	**down**	**to**	**the**	**smithy**	**and**	**said**	**,**
我	采取	我的	病人	向下	到	这	铁匠铺	和	说	,

我带着病人来到铁匠铺，说道：

“ [hɪr] [ɪz][ə; eɪ] [jʌŋ] [mæn] [huːm] [aɪ][wɑːnt][tuː; tə][pʊt][tuː; tə][wɜːrk] .
“ **Here is a young man whom I want to put to work .**
“ 这里 是 一个 年轻的 男人 谁 我 想 到 放 到 工作 .

“我想让这位年轻人发挥作用。”

[hiː; hi] [wɪl] [peɪ] [fɔːr; fər][ðə; ði] [tʃæns] .
He will pay for the chance .
他 将要 支付 为了 这 机会 .

他会为这个机会付出代价。

[aɪ][wɑːnt][juː; jʊ][fɜːrst][tuː; tə] [tiːtʃ] [hɪm; ɪm][tuː; tə] [meɪk]
I want you first to teach him to make
我 想 你 第一的 到 教 他 到 制作

我希望你先教他怎么做

[hænd] - [rɔːt] [neɪlz] .
hand - wrought nails .
手 - 锻 指甲 .

手工锻造的钉子。

” [ðɪs] [wʌz; wəz][ə; eɪ] [gʊd] [diːl] [ʌv; əv][ə; eɪ][dʒoʊk][tuː; tə][ðə; ði] [smɪθ] [ænd; ənd][tuː; tə][ðə; ði]['peɪʃ(ə)nt]
” This was a good deal of a joke to the smith and to the patient
” 这 曾是 一个 好的 交易 的 一个 开玩笑 到 这 史密斯 和 到 这 病人
,
,
,

“这对于铁匠和病人来说，简直是个笑话。”

[bʌt; bət] [ðeɪ] [sɔː] [ðæt] [aɪ][wʌz; wəz][ɪn] ['ɜːrnɪst] [ænd; ənd] [ə'griːd] [tuː; tə][goʊ] [ə'hed] .
but they saw that I was in earnest and agreed to go ahead .
但 他们 锯 那 我 曾是 在 认真 和 同意 到 去 前方 .

但他们看出我是认真的，便同意继续进行下去。

[wiː; wi][gɑːt] [tə'geðər] [ðə; ði]['prɑːpər] [tuːlz] [ænd; ənd] [prə'siːdid] [tuː; tə] [meɪk] [neɪlz] ,
We got together the proper tools and proceeded to make nails ,
我们 得到 一起 这 恰当的 工具 和 继续 到 制作 指甲 ,

我们准备好合适的工具，然后开始制作钉子。

[ə; eɪ][dʒɑːb] [wɪtʃ] [ɪz] ['riːəli] [nɑːt]['veri] ['dɪfɪkəlt] .
a job which is really not very difficult .
一个 工作 哪个 是 真的 不是 非常 难的 .

一份其实并不难的工作。

['æftər][æn; ən] ['aʊɜ˞z] [wɜːrk] , [aɪ] [kɔːld] [ɔːf][maɪ]['peɪʃ(ə)nt] , [mʌtʃ] [tuː; tə][hɪz; ɪz] [dɪs'gʌst] ,
After an hour's work , I called off my patient , much to his disgust ,
后 一个 小时 工作 , 我 称为 离开 我的 病人 , 很多 到 他的 厌恶 ,

工作一小时后，我叫停了病人的诊疗，他非常不满。

[fɔːr; fər][hiː; hi][wʌz; wəz][dʒʌst] [bɪ'gɪnɪŋ] [tuː; tə][biː; bi] ['ɪntrəstɪd] .
for he was just beginning to be interested .
为了 他 曾是 只是 开始 到 是 感兴趣的 .

因为他才刚刚开始对此感兴趣。

[bʌt; bət][aɪ] [nuː] [ðæt] [ɪf] [hiː; hi][wɜːr; wər][tuː; tə] [kiːp] [ɑːn][ʌn'tɪl] [fə'tiːg] [ʃʊd; ʃəd] [kʌm] ,
But I knew that if he were to keep on until fatigue should come ,
但 我 知道 那 如果 他 是 到 保持 在 直到 疲劳 应该 来 ,

但我知道，如果他一直坚持到疲惫为止，

[ðə; ði] [hoʊl] ['mætər] [wʊd] [end][ɪn] ['trʌb(ə)l] .
the whole matter would end in trouble .
这 所有的 事情 会 结尾 在 麻烦 .

整件事最终会以麻烦收场。

[soʊ][ðə; ði][nekst][deɪ] , [wɪð; wɪθ][sʌm; səm] [nuː] ['oʊvərɔːlz][ænd; ənd][ə; eɪ] ['leðər] ['eɪprən] ['ædɪd] [tuː; tə]

So	the	next	day	,	with	some	new	overalls	and	a	leather	apron	added	to
所以	这	下一个	天	,	和	一些	新的	连体工作服	和	一个	皮革	围裙	额外	到

[ðə; ði] [ɪ'kwɪpmənt] ,

the	equipment	,
这	设备	,

第二天，装备里又添置了一些新的工作服和一条皮围裙。

[wiː; wi] [prə'siːdid] [tuː; tə] [ə'nʌðər] ['aʊɚz] [wɜːrk] .

we	proceeded	to	another	hour's	work	.
我们	继续	到	其他	小时	工作	.

我们又继续工作了一个小时。

[wiː; wi] [went] [ɑːn] [ðɪs] [wei] [fɔːr; fər] [θriː] [ɔːr] [fɔːr] [deɪz] , [bɪ'fɔːr] [ðə; ði] [taɪm] [wʌz; wəz] [ɪn'kriːst] .

We	went	on	this	way	for	three	or	four	days	,	before	the	time	was	increased	.
我们	去	在	这	方式	为了	三	或者	四	天	,	前	这	时间	曾是	增加	.

我们这样过了三四天，时间才延长。

[ðə; ði] ['ɪntrəst] [ʌv; əv][ðə; ði]['peɪʃ(ə)nt][wʌz; wəz]['ɔːlweɪz] [freʃ] , [hiː; hi][wʌz; wəz] ['iːgər] [fɔːr; fər] [mɔːr] ,

The	interest	of	the	patient	was	always	fresh	,	he	was	eager	for	more	,
这	兴趣	的	这	病人	曾是	总是	新鲜的	,	他	曾是	渴望的	为了	更多的	,

患者始终保持着浓厚的兴趣，渴望了解更多。

[ænd; ənd][hiː; hi][dɪd][nɑːt] [teɪst] [ðə; ði] [dregz] [ʌv; əv] [fə'tiːg] .

and	he	did	not	taste	the	dregs	of	fatigue	.
和	他	做过	不是	品尝	这	渣	的	疲劳	.

他丝毫没有尝到疲惫的滋味。

[jet] [hiː; hi][dɪd][get][ðə; ði] ['hoʊlsəm] ['eksərsaɪz] ,

Yet	he	did	get	the	wholesome	exercise	,
然而	他	做过	得到	这	健康	锻炼	,

但他确实得到了有益健康的锻炼。

[ænd; ənd][hiː; hi][dɪd][get][ðə; ði] [strɔːŋ] ['tɜːrnɪŋ] [ʌv; əv][ðə; ði][maɪnd][frʌm; frəm][ɪts] ['wɜːri] [ænd; ənd]

and	he	did	get	the	strong	turning	of	the	mind	from	its	worry	and
和	他	做过	得到	这	强的	转弯	的	这	头脑	从	它是	担心	和

[kən'sɜːrn] .

concern	.
忧虑	.

而他的忧虑和担忧确实让他心神不宁。

[ʌv; əv] [kɔːrs] , [ðə; ði][rest][ʌv; əv][ðə; ði][deɪ][wʌz; wəz]['teɪkən] [ker] [ʌv; əv][ɪn]

Of	course	,	the	rest	of	the	day	was	taken	care	of	in
的	课程	,	这	休息	的	这	天	曾是	已采取	关心	的	在

当然，当天剩下的事情都安排妥当了。

[wʌn] [wei] [ɔːr] [ə'nʌðər] , [bʌt; bət][ðə; ði][wɜːrk][wʌz; wəz][ðə; ði]['sentrəl] ['fiːtʃər] .

one	way	or	another	,	but	the	work	was	the	central	feature	.
一	方式	或者	其他	,	但	这	工作	曾是	这	中央	特征	.

不管怎样，作品才是核心。

[ɪn][ə; eɪ] [wiːk] , [wiː; wi][wɜːr; wər][æt; ət][ˌaɪ 'tiː] [tuː] ['aʊərz][ə; eɪ][deɪ] , [ɪn] [θriː] [wiːks] ,

In	a	week	,	we	were	at	it	two	hours	a	day	,	in	three	weeks	,
在	一个	星期	,	我们	是	在	它	二	小时	一个	天	,	在	三	周	,

一周内，我们每天工作两小时；三周内，我们每天工作两小时。

[fɔːr] ['aʊərz] , [ænd; ənd][ɪn][ə; eɪ] [mʌnθ] , [faɪv] ['aʊərz] .

four	hours	,	and	in	a	month	,	five	hours	.
四	小时	,	和	在	一个	月	,	五	小时	.

四个小时，一个月后，五个小时。

[hiː; hi][hæd; həd] [meɪd] [ə; eɪ] ['hænsəm] [dɪ'spleɪ] [ʌv; əv][hænd] - [rɔːt] [neɪlz] ,

He	had	made	a	handsome	display	of	hand	-	wrought	nails	,
他	有	制成	一个	英俊的	展示	的	手	-	锻	指甲	,

他精心制作了一系列精美的手工钉子，

[ə; eɪ] [suː'pɪrɪər] [laɪn] [ʌv; əv]['poʊkər] [ænd; ənd] ['ʃʌvlz] [fɔːr; fər] ['faɪəpleisiz] , [tə'geðər] [wɪð; wɪθ][ə; eɪ]

a	superior	line	of	pokers	and	shovels	for	fireplaces	,	together	with	a
一个	优越的	线	的	扑克牌	和	铲子	为了	壁炉	,	一起	和	一个

['nʌmbər] [ʌv; əv] ['veri] [rɪ'spektəbl] ['ændaɪənz] .

number	of	very	respectable	andirons	.
数字	的	非常	可敬	铁架	.

一系列优质的壁炉用拨火棍和铲子，以及一些非常不错的壁炉架。

[ɑːn] [iːtʃ] [ʌv; əv] [ðiːz] ['lɑːrdʒər] ['piːsɪz] [ʌv; əv]['hændiwɜːrk] [maɪ]['peɪʃ(ə)nt] [hæd; həd] [stæmpt] [hɪz; ɪz]

On	each	of	these	larger	pieces	of	handiwork	my	patient	had	stamped	his
在	每个	的	这些	更大的	件	的	手工制品	我的	病人	有	盖章	他的

[i'niʃəls] [wɪð; wɪθ][ə; eɪ] ['lɪt(ə)l] [stiːl] [daɪ] [ðæt] [wʌz; wəz] [meɪd] [fɔːr; fər][hɪm; ɪm] .

initials	with	a	little	steel	die	that	was	made	for	him	.
首字母	和	一个	小的	钢	死	那	曾是	制成	为了	他	.

我的病人用特制的小钢模在每一件较大的手工艺品上都印上了他的姓名首字母。

[iːtʃ] [piːs] [wʌz; wəz][hɪz; ɪz] [oʊn] ,

Each	piece	was	his	own	,
每个	片	曾是	他的	自己的	,

每件作品都是他自己的作品。

[iːtʃ] [piːs] [wʌz; wəz][ðə; ði]['prɑːdʌkt][ʌv; əv][hɪz; ɪz] [oʊn] [ˌvɜːrsə'tɪləti][ænd; ənd][hɪz; ɪz] [oʊn] [streŋθ] .

each	piece	was	the	product	of	his	own	versatility	and	his	own	strength	.
每个	片	曾是	这	产品	的	他的	自己的	多功能性	和	他的	自己的	力量	.

每一件作品都体现了他自身的多才多艺和强大实力。

[hɪz; ɪz] [praɪd] [ænd; ənd] ['pleʒər] [ɪn] [ðɪs] [wɜːrk] [wɜːr; wər] ['veri] [greɪt] , [ænd; ənd] [wel] [ðeɪ] [maɪt]

His	pride	and	pleasure	in	this	work	were	very	great	,	and	well	they	might
他的	自豪	和	乐趣	在	这	工作	是	非常	伟大的	,	和	出色地	他们	可能

[biː; bi] ,

be	,
是	,

他对这项工作感到非常自豪和高兴，这完全可以理解。

[fɔːr; fər][ˌaɪ 'tiː][ɪz][ə; eɪ] [faɪn] [θɪŋ] [tuː; tə][hæv; həv] ['lɜːrnɪd] [tuː; tə]['hænd(ə)l][soʊ][ɪn'træktəb(ə)l][ə; eɪ]

for	it	is	a	fine	thing	to	have	learned	to	handle	so	intractable	a
为了	它	是	一个	美好的	事物	到	有	学习	到	处理	所以	难以驾驭的	一个

[mə'tɪriəl] [æz; əz]['aɪərn] .

material	as	iron	.
材料	作为	铁	.

学会处理铁这种难以处理的材料是一件非常好的事。

[bʌt; bət][ɪn] ['hændlɪŋ] [ðə; ði]['aɪərn] ['peɪʃntli] [ænd; ənd] [kən'sɪstəntli] [ʌn'tɪl] [hiː; hi][kʊd; kəd][duː][ˌaɪ 'tiː]

But	in	handling	the	iron	patiently	and	consistently	until	he	could	do	it
但	在	处理	这	铁	耐心	和	始终	直到	他	可以	做	它

[wɪ'ðaʊt] [tuː] [mʌtʃ] ['kɑːnʃəs] ['θɪŋkɪŋ] ,

without	too	much	conscious	thinking	,
没有	也	很多	有意识的	思维	,

但是，通过耐心和持续地练习熨烫，直到他能够不假思索地完成这项动作，

[ænd; ənd][soʊ] [wɪ'ðaʊt] ['efərt] , [hiː; hi][hæd; həd]['ɔːlsoʊ] ['lɜːrnɪd] [tuː; tə]['hænd(ə)l][hɪm'self]['nætʃ(ə)rəli] ,

and	so	without	effort	,	he	had	also	learned	to	handle	himself	naturally	,
和	所以	没有	努力	,	他	有	还	学习	到	处理	他自己	自然	,

[mɔːr] ['sɪmpli] [ænd; ənd] ['iːzəli] .

more	simply	and	easily	.
更多的	简单地	和	容易地	.

因此，毫不费力地，他也学会了自然、简单、轻松地处理自己的事务。

[æz; əz][ə; eɪ] ['mætər] [ʌv; əv][fækt] , [ðə; ðɪ] ['ɪlnəs] [wɪtʃ]

As	a	matter	of	fact	,	the	illness	which
作为	一个	事情	的	事实	,	这	疾病	哪个

事实上，这种疾病

[hæd; həd] [brɔ:t] [ðɪs] [bɔɪ] [tu:; tə][ˌem 'i:][wʌz; wəz] ['prɪti] ['nɪrli] [kjʊr] [baɪ][hɪz; ɪz] ['blæksmɪθɪŋ] ,

had	brought	this	boy	to	me	was	pretty	nearly	cured	by	his	blacksmithing	,
有	带来	这	男生	到	我	曾是	漂亮的	几乎	治愈	经过	他的	铁匠	,

他把这个男孩带到我这里来，他的铁匠手艺几乎治好了他的病。

[bɪ'kəz, bɪ'kɔ:z][ˌaɪ 'ti:][wʌz; wəz][æn; ən] ['ɪlnəs] [ʌv; əv][ðə; ðɪ][maɪnd][ænd; ənd][ʌv; əv][ðə; ðɪ] [nə:vs] ,

because	it	was	an	illness	of	the	mind	and	of	the	nerves	,
因为	它	曾是	一个	疾病	的	这	头脑	和	的	这	神经	,

[ænd; ənd][nɑ:t][ʌv; əv][ðə; ðɪ]['bɑ:di] ,

and	not	of	the	body	,
和	不是	的	这	身体	,

因为这是一种精神和神经方面的疾病，而不是身体上的疾病。

[ɔ:l'ðoʊ] [ðə; ðɪ]['bɑ:di][hæd; həd] ['sʌfərd] [ɪn][ɪts][tɜ:rn] .

although	the	body	had	suffered	in	its	turn	.
虽然	这	身体	有	遭受	在	它是	转动	.

虽然身体也因此遭受了痛苦。

[ðæt] [jʌŋ] [mæn] , [ɪn'sted] [ʌv; əv] [bɪ'kʌmɪŋ] [ə; eɪ] ['nɜ:rvəs] [ɪn'vælɪd][æz; əz][hi:; hi] [maɪt] [hæv; həv]

That	young	man	,	instead	of	becoming	a	nervous	invalid	as	he	might	have
那	年轻的	男人	,	反而	的	成为	一个	紧张的	无效的	作为	他	可能	有

[dʌn] ,

done	,
完毕	,

那个年轻人，并没有像他原本可能做的那样，变成一个神经衰弱的病人，

[ɪz] [naʊ] ['wɜ:rkɪŋ] ['stedəli] [ɪn] ['pɑ:rtnərʃɪp] [wɪð; wɪθ][hɪz; ɪz]['fɑ:ðər] , [ɪn] ['bɪznəs] [ɪn][ðə; ðɪ]['sɪti] .

is	now	working	steadily	in	partnership	with	his	father	,	in	business	in	the	city	.
是	现在	在职的	稳步	在	合伙	和	他的	父亲	,	在	商业	在	这	城市	.

现在他正与父亲在城里合伙做生意，稳步发展。

[aɪ][hæd; həd] [faʊnd] [hɪm; ɪm][ə; eɪ] ['veri] ['ɪntrəstɪŋ] ['peɪʃ(ə)nt] ,

I	had	found	him	a	very	interesting	patient	,
我	有	成立	他	一个	非常	有趣的	病人	,

我发现他是一位非常有趣的病人。

[fʊl] [ʌv; əv][əˌrɪdʒə'nælətɪ][ænd; ənd][nɑ:t][æt; ət][ɔ:l][ðə; ðɪ] ['ti:diəs] [ænd; ənd] ['bɒ:səm] ['pɜ:rs(ə)n][hi:; hi]

full	of	originality	and	not	at	all	the	tedious	and	boresome	person	he
满的	的	独创性	和	不是	在	全部	这	乏味	和	无聊的	人	他

[maɪt] [hæv; həv] [bɪn] [hæd; həd][aɪ] ['lisnd] [deɪ] ['æftər] [deɪ] ,

might	have	been	had	I	listened	day	after	day	,
可能	有	到过	有	我	听着	天	后	天	,

他充满创意，一点也不像我如果日复一日听他讲话可能会觉得的那样枯燥乏味。

[wi:k] ['æftər] [wi:k] [tu:; tə][ðə; ðɪ][rɪ'saɪt(ə)l][ʌv; əv][hɪz; ɪz]['ɪlz] .

week	after	week	to	the	recital	of	his	ills	.
星期	后	星期	到	这	独奏会	的	他的	疾病	.

每周都要听他诉说自己的病情。

[aɪ][wʌz; wəz] ['wɪlɪŋ] [tu:; tə]['lɪs(ə)n] , — [aɪ][dɪd]

I	was	willing	to	listen	,	—	I	did
我	曾是	愿意的	到	听	,	—	我	做过

我愿意倾听，——我确实这么做了。

['lɪs(ə)n] , — [bʌt; bət][aɪ]['ɔ:lsoʊ] [geɪv] [hɪm; ɪm][ə; eɪ] [nu:] [trend] [ʌv; əv][laɪf] ,

listen	,	—	but	I	also	gave	him	a	new	trend	of	life	,
听	,	—	但	我	还	给予	他	一个	新的	趋势	的	生活	,

听着，——但我同时也给了他一种新的生活方式，

[wɪtʃ] ['prɪti] [suːn] [meɪd] [hɪz; ɪz] [kəm'pleɪnts] [saʊnd] ['hɑːloʊ] [ænd; ənd] [ðen] [ˌdɪsə'pɪr] .

which	pretty	soon	made	his	complaints	sound	hollow	and	then	disappear	.
哪个	漂亮的	很快	制成	他的	投诉	声音	空洞的	和	然后	消失	.

很快，他的抱怨就显得空洞无物，然后就消失了。

[ʌv; əv] [kɔːrs] , [ðə; ði]['prɑːbləm][ɪz][nɑːt]['ɔːlweɪz][soʊ]['sɪmp(ə)l][æz; əz] [ðɪs] ,

Of	course	,	the	problem	is	not	always	so	simple	as	this	,
的	课程	,	这	问题	是	不是	总是	所以	简单的	作为	这	,

当然，问题并非总是如此简单。

[ænd; ənd][wiː; wi][mʌst; məst]['ɔːf(ə)n] [diːl] [wɪð; wɪθ][kəm'pleksitiz][ʌv; əv]['bɑːdi][ænd; ənd][maɪnd][ri'kwaiərɪŋ]

and	we	must	often	deal	with	complexities	of	body	and	mind	requiring
和	我们	必须	经常	交易	和	复杂性	的	身体	和	头脑	需要

[prə'lɔːŋd] [ɪnˌvestɪ'geɪʃ(ə)n][ænd; ənd] ['triːtmənt] .

prolonged	investigation	and	treatment	.
延长	调查	和	治疗	.

我们经常需要处理身心方面的复杂问题，这些问题需要长时间的调查和治疗。

[aɪ][saɪt] [ðɪs] [keɪs] [bɪ'kəz, bɪ'kɔːz][ˌaɪ 'tiː] [ʃoʊz] ['klɪrli] [ðæt] [rɪ'liːf] [frʌm; frəm][sʌm; səm]

I	cite	this	case	because	it	shows	clearly	that	relief	from	some
我	引用	这	案件	因为	它	演出	清楚地	那	宽慰	从	一些

我引用这个案例是因为它清楚地表明，从某些方面获得救济是可行的。

[fɔːrmz][ʌv; əv] ['nɜːrvəs] ['ɪlnəs] [kæn; kən] [kʌm] [wen] [wiː; wi][stɑːp] ['θɪŋkɪŋ] , [wen] [wiː; wi][stɑːp]

forms	of	nervous	illness	can	come	when	we	stop	thinking	,	when	we	stop
表格	的	紧张的	疾病	能	来	什么时候	我们	停止	思维	,	什么时候	我们	停止

['ænəlaɪzɪŋ] ,

analyzing	,
分析	,

当我们停止思考、停止分析时，就会出现各种神经系统疾病。

[ænd; ənd] [ðen] [bæk] [ʌp]['aʊər; ɑːr][pə'zɪʃ(ə)n][wɪð; wɪθ] [prɪ'skraɪbd] [wɜːrk] .

and	then	back	up	our	position	with	prescribed	work	.
和	然后	后退	向上	我们的	位置	和	规定	工作	.

然后通过规定的工作来支持我们的观点。

[ðer; ðər] [meɪ] [biː; bi][sʌm; səm] ['nɜːrvəs] [in'vælidz] [huː] [riːd] [ðiːz] [laɪnz] [huː] [wɪl] [seɪ] ,

There	may	be	some	nervous	invalids	who	read	these	lines	who	will	say	,
那里	可能	是	一些	紧张的	无效	WHO	读	这些	线条	WHO	将要	说	,

或许有些神经衰弱的人读到这些话会说：

“ [bʌt; bət][aɪ][hæv; həv][traɪd][soʊ]['meni] [taɪmz][tuː; tə][wɜːrk][ænd; ənd][hæv; həv] [feɪld] .

“	But	I	have	tried	so	many	times	to	work	and	have	failed	.
“	但	我	有	尝试	所以	许多	时代	到	工作	和	有	失败的	.

“但我尝试过很多次工作，都失败了。”

” [ʌn'fɔːrtʃənətli] , [sʌtʃ] ['feɪljər] [mʌst; məst]['ɔːf(ə)n] [ə'kɜːr] [ən'les] [wiː; wi][kæn; kən][proʊ'siːd][wɪð; wɪθ]

”	Unfortunately	,	such	failure	must	often	occur	unless	we	can	proceed	with
”	很遗憾	,	这样的	失败	必须	经常	发生	除非	我们	能	继续	和

[ker] [ænd; ənd][wɪð; wɪθ] [ˌʌndər'stændɪŋ] .

care	and	with	understanding	.
关心	和	和	理解	.

“不幸的是，除非我们谨慎行事、互相理解，否则这种失败往往难以避免。”

[bʌt; bət][ðə; ði]['prɪnsəp(ə)l] [rɪ'meɪnz] [truː] ,

But	the	principle	remains	true	,
但	这	原则	遗迹	真的	,

但这一原则仍然成立。

[ɔːl'ðoʊ] [ˌaɪ 'tiː][mʌst; məst][biː; bi]['mɑːdɪfaɪd][ɪn][æn; ən] ['ɪnfɪnət] [və'raɪəti][tuː; tə] [miːt] [ðə; ði] ['tʃeɪndʒɪŋ]

although	it	must	be	modified	in	an	infinite	variety	to	meet	the	changing
虽然	它	必须	是	修改的	在	一个	无限	种类	到	见面	这	变化

[kən'dɪʃ(ə)nz] [ʌv; əv][ˌɪndɪ'vɪdʒuəlz] .

conditions	of	individuals	.
状况	的	个人	.

虽然它必须进行无限多种修改以适应个人不断变化的需求。

[aɪ] [siː] [ə; eɪ] [greɪt] ['meni] ['piːp(ə)l] [huː] [ɑːr; ər] [ˌkɑːnʃi'enʃəsli] ['traɪɪŋ] [tuː; tə][get] [wel] [frʌm; frəm]

I	see	a	great	many	people	who	are	conscientiously	trying	to	get	well	from
我	看	一个	伟大的	许多	人们	WHO	是	切实	尝试	到	得到	出色地	从

['nɜːrvəs] [ɪg'zɔːstʃən] .

nervous	exhaustion	.
紧张的	疲惫	.

我看到很多人都在认真努力地从神经衰弱中恢复过来。

[ðeɪ] ['ɔːlmoʊst] [ɪn'evɪtəbli] [traɪ] [tuː] [hɑːrd] .

They	almost	inevitably	try	too	hard	.
他们	几乎	不可避免地	尝试	也	难的	.

他们几乎总是用力过猛。

[ðeɪ] [θɪŋk] [ænd; ənd] ['wɜːri] [tuː] [mʌtʃ] [ə'baʊt][ˌaɪ 'tiː] , [ænd; ənd][soʊ] [ɪg'zɔːst] [ðəm'selvz] [ðə; ði]

They	think	and	worry	too	much	about	it	,	and	so	exhaust	themselves	the
他们	思考	和	担心	也	很多	关于	它	,	和	所以	排气	他们自己	这

[mɔːr] .

more	.
更多的	.

他们想得太多，担心得太多，结果反而让自己更加疲惫。

[ðɪs] [ɪz][ðə; ði] ['greɪtər] ['pɪti][bɪ'kəz, bɪ'kɔːz][ˌaɪ 'tiː][ɪz][ðə; ði] ['ɑːnɪst] [ænd; ənd][ðə; ði] [ˌkɑːnʃi'enʃəs] ['piːp(ə)l]

This	is	the	greater	pity	because	it	is	the	honest	and	the	conscientious	people
这	是	这	更大的	遗憾	因为	它	是	这	诚实的	和	这	尽责的	人们

[huː] [meɪk] [ðə; ði] ['gretɪst] ['efərt] .

who	make	the	greatest	effort	.
WHO	制作	这	最	努力	.

这才是更大的遗憾，因为付出最大努力的往往是诚实尽责的人。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz] ['veri] [hɑːrd][fɔːr; fər][ðem; ðəm][tuː; tə]['riːəlaɪz] [ðæt] [ðeɪ] [mʌst; məst][stɑːp] ['θɪŋkɪŋ] ,

It	is	very	hard	for	them	to	realize	that	they	must	stop	thinking	,
它	是	非常	难的	为了	他们	到	意识到	那	他们	必须	停止	思维	,

他们很难意识到自己必须停止思考。

[stɑːp] ['traɪɪŋ] , [ænd; ənd] [ɪf] ['pɑːsəb(ə)l][get][tuː; tə][wɜːrk]

stop	trying	,	and	if	possible	get	to	work
停止	尝试	,	和	如果	可能的	得到	到	工作

别再尝试了，如果可能的话，赶紧开始工作。

[bɪ'fɔːr] [ðeɪ] [kæn; kən] [ə'kɑːmplɪʃ] [ðer; ðər][end] .

before	they	can	accomplish	their	end	.
前	他们	能	完成	他们的	结尾	.

在他们达成目的之前。

[wiː; wi][ʃæl; ʃəl][hæv; həv][tuː; tə] [rɪ'piːt] [tuː; tə][ðem; ðəm]['oʊvər][ænd; ənd]['oʊvər] [ə'gen] [ðæt] [ðeɪ]

We	shall	have	to	repeat	to	them	over	and	over	again	that	they
我们	将	有	到	重复	到	他们	超过	和	超过	再次	那	他们

[mʌst; məst][stɑːp] ['θɪŋkɪŋ] [ðə; ði] ['mætər] [aʊt] ,

must	stop	thinking	the	matter	out	,
必须	停止	思维	这	事情	出去	,

我们必须一遍又一遍地告诉他们，他们必须停止思考这件事。

[bɪ'kəz, bɪ'kɔ:z][ðə; ði] [θɪŋ] [ðeɪ] [ɑ:r; ər] [ə'temptɪŋ] [tu:; tə][ˌoʊvər'kʌm][ɪz] [tu:] ['sʌt(ə)l] [tu:; tə][bi:; bi][met]

because	the	thing	they	are	attempting	to	overcome	is	too	subtle	to	be	met
因为	这	事物	他们	是	尝试	到	克服	是	也	微妙的	到	是	遇见

[ɪn] [ðæt] [wei] .

in	that	way	.
在	那	方式	.

因为他们试图克服的困难太过微妙，无法用这种方式解决。

[soʊ] , [ɪf] [ðeɪ] [ɑ:r; ər] ['fɔ:rtʃənət] , [ðeɪ] [meɪ] [rɪd] [ðəm'selvz] [ʌv; əv][ðə; ði] ['veɪgnəs] [ænd; ənd]

So	,	if	they	are	fortunate	,	they	may	rid	themselves	of	the	vagueness	and
所以	,	如果	他们	是	幸运	,	他们	可能	摆脱	他们自己	的	这	模糊性	和

[ʌn'sɜ:rt(ə)nti] [ʌv; əv][laɪf] ,

uncertainty	of	life	,
不确定	的	生活	,

所以，如果他们足够幸运，或许就能摆脱生活的迷茫和不确定性。

[ʌn'tɪl][ɔ:l][ðə; ði] ['mʌltɪtu:d] [ʌv; əv]['di:teɪlz] [wɪtʃ] [goʊ][tu:; tə] [meɪk] [ʌp][laɪf] [lu:z] [ðer; ðər] ['desəlˌtɔ:rinɪs]

until	all	the	multitude	of	details	which	go	to	make	up	life	lose	their	desultoriness
直到	全部	这	民众	的	细节	哪个	去	到	制作	向上	生活	失去	他们的	漫不经心

[ænd; ənd][ðer; ðər] [læk] [ʌv; əv] ['mi:nɪŋ] ,

and	their	lack	of	meaning	,
和	他们的	缺少	的	意义	,

直到构成生活的所有众多细节都失去了漫无目的和缺乏意义的状态，

[ænd; ənd] [ðeɪ] [meɪ] [faɪnd] [ðəm'selvz] [noʊ][lɔ:ŋgər][ðə; ði]['sʌbdʒekts][ʌv; əv] ['fɪzɪk(ə)l] [ɔ:r] ['nɜ:rvəs]

and	they	may	find	themselves	no	longer	the	subjects	of	physical	or	nervous
和	他们	可能	寻找	他们自己	不	更长	这	主题	的	身体的	或者	紧张的

[ɪg'zɔ:stʃən] .

exhaustion	.
疲惫	.

他们可能不再感到身体或精神疲惫。

←ToC
←ToC
←ToC
←目录

[ˌaɪ 'vi:]

IV

第四

第四

['aɪdlnəs]

IDLENESS

懒惰

懒惰

[oʊ][ji:; ji] ! [hu:] [hæv; həv][jʊr; jər] ['aɪˌbɔ:lz] - [ænd; ənd] - ,

O	ye	!	who	have	your	eyeballs	vex'd	and	tir'd	,
哦	是的	!	WHO	有	你的	眼球	-	和	-	,

哦，你们这些眼睛酸痛疲惫的人啊！

[fi:st] [ðem; ðəm][ə'pɑ:n][ðə; ði] ['waɪdnəs] [ʌv; əv][ðə; ði] [si:] .

Feast	them	upon	the	wideness	of	the	sea	.
盛宴	他们	之上	这	宽度	的	这	海	.

让他们尽情享用大海的广阔。

[ki:ts] .

Keats	.
济慈	.

济慈。

[ɪk'stri:m] ['bɪzɪnɪs] , ['weðər] [æt; ət] [sku:l] [ɔ:r] ['kɑ:lɪdʒ] , [kɜ:rk][ɔ:r]['mɑ:rkɪt] , [ɪz][ə; eɪ] ['sɪmptəm]

Extreme	busyness	,	whether	at	school	or	college	,	kirk	or	market	,	is	a	symptom
极端	繁忙	,	无论	在	学校	或者	大学	,	柯克	或者	市场	,	是	一个	症状

[ʌv; əv] [dɪ'fɪʃ(ə)nt] [vaɪ'tæləti] ;

of	deficient	vitality	;
的	不足	活力	;

无论是在学校还是大学，在教堂还是在市场上，过度忙碌都是活力不足的表现；

[ænd; ənd][ə; eɪ]['fæk(ə)lti][fɔ:r; fər] ['aɪdlnəs] [ɪm'plaɪz][ə; eɪ] ['kæθlɪk] ['æpɪtaɪt] [ænd; ənd][ə; eɪ] [strɔ:ŋ] [sens]

and	a	faculty	for	idleness	implies	a	catholic	appetite	and	a	strong	sense
和	一个	学院	为了	懒惰	暗示	一个	天主教	食欲	和	一个	强的	感觉

[ʌv; əv]['pɜ:rsən(ə)l][aɪ'dentəti] .

of	personal	identity	.
的	个人的	身份	.

而懒惰的本能则意味着广泛的欲望和强烈的个人认同感。

['sti:vnsn] .

Stevenson	.
史蒂文森	.

史蒂文森。

[ˌaɪ 'ti:][ɪz][æn; ən] [ʌn'fɔ:rtʃənət] [fækt] [ðæt] ['veri] [fju:] ['pi:p(ə)l] [ɑ:r; ər]['eɪb(ə)l][tu:; tə][bi:; bi]['aɪd(ə)l]

It	is	an	unfortunate	fact	that	very	few	people	are	able	to	be	idle
它	是	一个	不幸	事实	那	非常	很少	人们	是	有能力的	到	是	闲置的

[sək'sesfəli] .

successfully	.
成功地	.

令人遗憾的是，能够安于现状的人寥寥无几。

[aɪ] [θɪŋk] [ˌaɪ 'ti:][ɪz][nɑ:t][soʊ] [mʌtʃ] [bɪ'kəz, bɪ'kɔ:z][wi:; wi][ˌmɪs'ju:s; ˌmɪs'ju:z] ['aɪdlnəs] [æz; əz][bɪ'kəz, bɪ'kɔ:z]

I	think	it	is	not	so	much	because	we	misuse	idleness	as	because
我	思考	它	是	不是	所以	很多	因为	我们	滥用	懒惰	作为	因为

[wi:; wi][ˌmɪsɪn'tɜ:rprət][ˌaɪ 'ti:] [ðæt][ðə; ðɪ] [lɔ:ŋ] [deɪz] [bɪ'kʌm] [ɪn'kri:sɪŋli] [dɪ'mɔ:rəlaɪzɪŋ] .

we	misinterpret	it	that	the	long	days	become	increasingly	demoralizing	.
我们	曲解	它	那	这	长的	天	变得	日益	令人沮丧的	.

我认为，漫长的日子之所以越来越令人沮丧，与其说是因为我们滥用了闲暇时间，不如说是因为我们误解了它。

[aɪ] [wʊd] [æsk][noʊ][wʌn][tu:; tə][ək'sept][ə; eɪ] [fɔ:rst] ['aɪdlnəs] [wɪ'ðaʊt] [əb'dʒekʃ(ə)n][ɔ:r] [rɪ'gret] .

I	would	ask	no	one	to	accept	a	forced	idleness	without	objection	or	regret	.
我	会	问	不	一	到	接受	一个	强制	懒惰	没有	异议	或者	后悔	.

我不会要求任何人毫无异议或遗憾地接受被迫的无所事事。

[sʌtʃ] [æn; ən] [ək'septəns] [wʊd] [ɪm'plaɪ][ə; eɪ] [læk] [ʌv; əv]['spɪrɪt] , [tu:; tə] [seɪ] [ðə; ðɪ] [li:st] .

Such	an	acceptance	would	imply	a	lack	of	spirit	,	to	say	the	least	.
这样的	一个	验收	会	意味着	一个	缺少	的	精神	,	到	说	这	至少	.

这种接受态度，至少可以说，是缺乏精神的表现。

[bʌt; bət] ['aɪdlnəs] [ænd; ənd] [rest] [ɑ:r; ər][nɑ:t][ˌɪnkəm'pætəb(ə)l] ; ['ni:ðər] [ɑ:r; ər] ['aɪdlnəs] [ænd; ənd]

But	idleness	and	rest	are	not	incompatible	;	neither	are	idleness	and
但	懒惰	和	休息	是	不是	不相容	;	两者都不	是	懒惰	和

['sɜ:rvɪs] , [nɔ:r] ['aɪdlnəs] [ænd; ənd] [kən'tentmənt] .

service	,	nor	idleness	and	contentment	.
服务	,	也不	懒惰	和	满意	.

但闲散和休息并不矛盾；闲散和奉献也不矛盾，闲散和满足也不矛盾。

[ɪf] [wi:; wi][kæn; kən] [lʊk] [ə'pɑ:n][rest][æz; əz][ə; eɪ][ˌprepə'reɪʃ(ə)n][fɔ:r; fər] ['sɜ:rvɪs] , [ɪf] [wi:; wi][kæn; kən]

If	we	can	look	upon	rest	as	a	preparation	for	service	,	if	we	can
如果	我们	能	看	之上	休息	作为	一个	准备	为了	服务	,	如果	我们	能

[meɪk] [ˌaɪ 'ti:] [sɜ:rv]

make	it	serve
制作	它	服务

如果我们能把休息看作是服侍的准备，如果我们能使休息成为服侍的工具，

[ˌjuː 'es][ɪn][ðə; ði] [ˌɑːpər'tuːnəti] [ˌaɪ 'tiː] ['gɪvz] [fɔːr; fər]['kwaɪət] [groʊθ] [ænd; ənd] [lɪ'dʒɪtɪmət] [ɪn'dʒɔɪmənt]

us	in	the	opportunity	it	gives	for	quiet	growth	and	legitimate	enjoyment
我们	在	这	机会	它	给予	为了	安静的	生长	和	合法的	享受

它为我们提供了安静成长和正当享受的机会。

, [ðen] [ˌaɪ 'tiː][ɪz] ['fʊli] ['dʒʌstɪfaɪd][ænd; ənd][ˌaɪ 'tiː] [meɪ] ['ɔːfər] [æd'væntɪdʒɪz][ænd; ənd] [ˌɑːpər'tuːnəti] [ʌv; əv]

,	then	it	is	fully	justified	and	it	may	offer	advantages	and	opportunity	of
,	然后	它	是	完全	合理的	和	它	可能	提供	优势	和	机会	的

[ðə; ði][best] .

the	best	.
这	最好的	.

那么，这样做就完全合理，并且可能带来最佳的优势和机会。

[ðə; ði] [tʃiːf] ['trʌb(ə)l] [wɪð; wɪθ] ['aɪdlnəs] [ɪz] [ðæt] [ˌaɪ 'tiː][soʊ]['ɔːf(ə)n] [miːnz] [ˌɪntrə'spekʃ(ə)n] , ['wɜːri] ,

The	chief	trouble	with	idleness	is	that	it	so	often	means	introspection	,	worry	,
这	首席	麻烦	和	懒惰	是	那	它	所以	经常	方法	内省	,	担心	,

闲散最大的问题在于它常常意味着反思和担忧。

[ænd; ənd] [ɪm'peɪʃ(ə)ns] , [ɪ'speʃəli] [tuː; tə] [ðoʊz] [ˌkɑːnʃi'enʃəs] [soʊlz] [huː] [wʊd] [feɪn][biː; bi][ə'baʊt]

and	impatience	,	especially	to	those	conscientious	souls	who	would	fain	be	about
和	不耐烦	,	尤其	到	那些	尽责的	灵魂	WHO	会	欣然	是	关于

[ðer; ðər] ['bɪznəs] .

their	business	.
他们的	商业	.

以及不耐烦，尤其是对于那些一心扑在工作上的认真负责的人来说。

[aɪ][hæv; həv][fɔːr; fər][ə; eɪ] [lɔːŋ] [taɪm] [bɪn] [ə'kʌstəmd] [tuː; tə]['kɑːmbæt][ðə; ði] ['wɜːri] [ænd; ənd][fret]

I	have	for	a	long	time	been	accustomed	to	combat	the	worry	and	fret
我	有	为了	一个	长的	时间	到过	习惯	到	战斗	这	担心	和	烦恼

[ʌv; əv] ['nesəseri] ['aɪdlnəs] — [nɑːt][baɪ] [fər'bɪdɪŋ] [ˌaɪ 'tiː] ,

of	necessary	idleness	—	not	by	forbidding	it	,
的	必要的	懒惰	—	不是	经过	禁止	它	,

我长期以来习惯于用各种方法来对抗因必要的闲暇时间而产生的焦虑和烦躁——不是通过禁止闲暇时间，

[nɑːt][baɪ][əd'vaɪzɪŋ] ['strʌg(ə)l] [ænd; ənd] [faɪt] [ə'genst] [ˌaɪ 'tiː] ,

not	by	advising	struggle	and	fight	against	it	,
不是	经过	建议	斗争	和	斗争	反对	它	,

不是通过建议人们与之斗争和对抗，

[bʌt; bət][baɪ] [ɪn'sɪstɪŋ] [ðæt] [ðə; ði][best] [weɪ] [tuː; tə][get][rɪd][ʌv; əv][ˌaɪ 'tiː][ɪz][tuː; tə] [liːv] [ˌaɪ 'tiː][ə'loʊn] ,

but	by	insisting	that	the	best	way	to	get	rid	of	it	is	to	leave	it	alone	,
但	经过	坚持	那	这	最好的	方式	到	得到	摆脱	的	它	是	到	离开	它	独自的	,

但他坚持认为摆脱它的最佳方法就是不要管它，

[tuː; tə][ək'sept][ˌaɪ 'tiː] .

to	accept	it	.
到	接受	它	.

接受它。

[wen] [wiː; wi][duː] [ðɪs] [ðer; ðər] [meɪ] [kʌm] [ə; eɪ][kaɪnd][ʌv; əv] ['fæloʊ] [taɪm][ɪn] [wɪtʃ] [ðə; ði][maɪnd]

When	we	do	this	there	may	come	a	kind	of	fallow	time	in	which	the	mind
什么时候	我们	做	这	那里	可能	来	一个	种类	的	休耕	时间	在	哪个	这	头脑

[in'ritʃiz] [ænd; ənd] [riˈfreʃiz] [ɪt'self] [bɪ'jɑːnd] ['aʊər; ɑːr] [kən'sepʃ(ə)n] .

enriches	and	refreshes	itself	beyond	our	conception	.
丰富	和	刷新	本身	超过	我们的	概念	.

当我们这样做的时候，可能会出现一段休整期，在这段时间里，心灵会得到超乎我们想象的丰富和更新。

[aɪ] [wʊd] ['ræðər] [maɪ]['peɪʃ(ə)nt] [huː] [mʌst; məst] [rest] [fɔːr; fər] [ə; eɪ] [lɔːŋ] [taɪm] [wʊd] [gɪv] [ʌp] [ɔːl]

I	would	rather	my	patient	who	must	rest	for	a	long	time	would	give	up	all
我	会	相当	我的	病人	WHO	必须	休息	为了	一个	长的	时间	会	给	向上	全部

[θɔːt] [ʌv; əv] ['meθəd] ,

thought	of	method	,
想法	的	方法	,

我宁愿需要长时间休息的病人放弃对治疗方法的所有想法。

[wʊd] [gɪv] [ʌp] [ɔːl] [aɪ'diːə] [ʌv; əv] ['meɪkɪŋ] [hɪz; ɪz] [maɪnd] ['fɑːloʊ] ['eni] [pər'tɪkjələr] [laɪn] [ʌv; əv] [θɔːt] [ɔːr]

would	give	up	all	idea	of	making	his	mind	follow	any	particular	line	of	thought	or
会	给	向上	全部	主意	的	制作	他的	头脑	跟随	任何	特别的	线	的	想法	或者

['æbsəns] [ʌv; əv] [θɔːt] .

absence	of	thought	.
缺席	的	想法	.

他会放弃让自己的思维沿着任何特定的思路或不思考的方向发展的想法。

[aɪ] [noʊ] [ðæt] [ðə; ðɪ] [maɪnd] [wɪtʃ]

I	know	that	the	mind	which
我	知道	那	这	头脑	哪个

我知道，心灵

[hæz; həz] [bɪn] ['ʌndər] ['kɑːnʃəs] [kən'troʊl] [ə; eɪ] [gʊd] [diːl] [ʌv; əv] [ðə; ðɪ] [taɪm] [ɪz] [æpt] [tuː; tə]

has	been	under	conscious	control	a	good	deal	of	the	time	is	apt	to
有	到过	在下面	有意识的	控制	一个	好的	交易	的	这	时间	是	易于	到

['reb(ə)l; rɪ'bel] [æt; ət] [ðɪs] ['friːdəm] [ænd; ənd] [tuː; tə] [ɪn'dʌldʒ] [ɪn] [ɔːl] [kaɪndz] [ʌv; əv] [ə'lɑːrmɪŋ]

rebel	at	this	freedom	and	to	indulge	in	all	kinds	of	alarming
反叛	在	这	自由	和	到	放纵	在	全部	种类	的	令人担忧

[ɪk'strævəgənsiz] .

extravagances	.
奢侈	.

虽然大部分时间都受到意识的控制，但它往往会反抗这种自由，并沉溺于各种令人震惊的奢侈行为。

[aɪ] [ˌeɪ 'em] [ʃʊr] , [haʊ'evər] ,

I	am	sure	,	however	,
我	是	当然	,	然而	,

但我确信，

[ðæt] [ðə; ðɪ] [best] [wei] [tuː; tə] [miːt] [ðiːz] [dɪ'mændz] [fɔːr; fər] ['kɑːnʃəs] [kən'troʊl] [ɪz] [tuː; tə] [biː; bi]

that	the	best	way	to	meet	these	demands	for	conscious	control	is	to	be
那	这	最好的	方式	到	见面	这些	需求	为了	有意识的	控制	是	到	是

['kerləs] [ʌv; əv] [ðem; ðəm] ,

careless	of	them	,
粗心	的	他们	,

满足这些对自觉控制的要求的最佳方法就是对它们不予理会。

[tuː; tə] [biː; bi] ['wɪlɪŋ] [tuː; tə] [ɪk'spɪriəns] [ðiːz] [ɪk'strævəgənsiz] [ænd; ənd] [ˌinkən'sistənsiz] [wɪ'ðaʊt] [fɪr]

to	be	willing	to	experience	these	extravagances	and	inconsistencies	without	fear
到	是	愿意的	到	经验	这些	奢侈	和	不一致之处	没有	害怕

,

,

,

要愿意毫无畏惧地体验这些奢侈和矛盾之处，

[ɪn] [ðə; ði] [bɪ'liːf] [ðæt] ['faɪnəli] [wɪl] [kʌm] [ə; eɪ] ['kwaɪət] [ænd; ənd] [piːs] [wɪtʃ] [wɪl] [biː; bi] [ɔːl] [ðæt] [wiː; wi]

in	the	belief	that	finally	will	come	a	quiet	and	peace	which	will	be	all	that	we
在	这	信仰	那	最后	将要	来	一个	安静的	和	和平	哪个	将要	是	全部	那	我们

[kæn; kən] [æsk] .

can	ask	.
能	问	.

相信最终会迎来宁静与和平，而这便是我们所能奢求的一切。

[ðə; ði] [piːs] [ʌv; əv][maɪnd] [ðæt] [ɪz] [ʌn'gaɪdɪd] , [ɪn][ðə; ði] ['kɑːnʃəs] [ænd; ənd]['lɪtərəl] [sens] ,

The	peace	of	mind	that	is	unguided	,	in	the	conscious	and	literal	sense	,
这	和平	的	头脑	那	是	缺乏指导	,	在	这	有意识的	和	文字	感觉	,

那种不受外界引导、不带意识和字面意义限制的内心平静，

[ɪz][ə; eɪ] [θɪŋ] [wɪtʃ] [tuː] [fjuː] [ʌv; əv][juː 'es] [noʊ] .

is	a	thing	which	too	few	of	us	know	.
是	一个	事物	哪个	也	很少	的	我们	知道	.

这是很少有人知道的事情。

['mɪstər] . ['ɑːrnəld] ['benɪt] , [ɪn][hɪz; ɪz]['lɪt(ə)l] [bʊk] , “ [haʊ] [tuː; tə][lɪv; laɪv][ɑːn] ['twenti] - [fɔːr] ['aʊərz]

Mr	.	Arnold	Bennett	,	in	his	little	book	,	“	How	to	Live	on	Twenty	-	four	Hours
先生	.	阿诺德	贝内特	,	在	他的	小的	书	,	“	如何	到	居住	在	二十	-	四	小时

[ə; eɪ] [deɪ] ,

a	Day	,
一个	天	,

阿诺德·贝内特先生在他的小册子《如何一天只活24小时》中写道：

” ['tiːtʃɪz] [ðæt] [wiː; wi][ʃʊd; ʃəd] [liːv] [noʊ][taɪm] [ˌʌn'juːzd; ʌn'juːst][ɪn]['aʊər; ɑːr][laɪvz; lɪvz] ;

”	teaches	that	we	should	leave	no	time	unused	in	our	lives	;
”	教导	那	我们	应该	离开	不	时间	未使用的	在	我们的	生活	;

“教导我们不要浪费生命中的每一分每一秒；

[ðæt] [wiː; wi][ʃʊd; ʃəd] [ə'kɑːmplɪʃ] [ə; eɪ] [greɪt] [diːl] [mɔːr] [ænd; ənd][biː; bi] ['ɪnfɪnətli] [mɔːr]

that	we	should	accomplish	a	great	deal	more	and	be	infinitely	more
那	我们	应该	完成	一个	伟大的	交易	更多的	和	是	无限地	更多的

[ɪ'fektɪv; ə'fektɪv][ænd; ənd] [prə'gresɪv] [ɪf] [wiː; wi][dɪ'voʊtɪd]['aʊər; ɑːr][maɪndz][tuː; tə][ðə; ði] ['defɪnət]

effective	and	progressive	if	we	devoted	our	minds	to	the	definite
有效的	和	进步	如果	我们	奉献	我们的	思想	到	这	定

['wɜːrkɪŋ] - [aʊt] [ʌv; əv] ['nesəseri] ['prɔːbləms] [wen'evər] [ðoʊz] [taɪmz] [ə'kɜːr] [ɪn] [wɪtʃ] [wiː; wi][ɑːr; ər]

working	-	out	of	necessary	problems	whenever	those	times	occur	in	which	we	are
在职的	-	出去	的	必要的	问题	每当	那些	时代	发生	在	哪个	我们	是

[æpt][tuː; tə][biː; bi] ['desəltɔːri] .

apt	to	be	desultory	.
易于	到	是	漫无目的的	.

如果我们在容易懈怠的时候，能够集中精力认真解决必要的问题，我们就能取得更大的成就，变得更加高效和进步。

[aɪ] [wɪʃ] [hɪr] [tuː; tə] [meɪk] [ə; eɪ] [pliː] [fɔːr; fər] -

I	wish	here	to	make	a	plea	for	desultori
我	希望	这里	到	制作	一个	恳求	为了	-

我在此恳请各位无所事事者伸出援手。

[nəs] [ænd; ənd][fɔːr; fər][æn; ən] ['aɪdlnəs] [wɪtʃ] [goʊz]['iːv(ə)n] [bɪ'jɑːnd] [ðə; ði] ['aɪdlnəs] [ʌv; əv][ðə; ði][mæn]

ness	and	for	an	idleness	which	goes	even	beyond	the	idleness	of	the	man
内斯	和	为了	一个	懒惰	哪个	去	甚至	超过	这	懒惰	的	这	男人

[huː] [riːdz] [ðə; ði] ['nuːzpeɪpər] [ænd; ənd] [fə'gets] [wʌt] [hiː; hi][hæz; həz] [riːd] .

who	reads	the	newspaper	and	forgets	what	he	has	read	.
WHO	阅读	这	报纸	和	忘记了	什么	他	有	读	.

甚至比读报纸却忘记读过内容的人还要懒惰。

[ˌaɪ 'tiː] [siːmz] [tuː; tə][ˌem 'iː] ['betər] , ['weðər] [wiː; wi][ɑːr; ər] [sɪk] [ɔːr] [wel] ,

It	seems	to	me	better	,	whether	we	are	sick	or	well	,
它	似乎	到	我	更好的	,	无论	我们	是	生病的	或者	出色地	,

我觉得这样更好，无论我们生病还是健康。

[tuː; tə] [ə'laʊ] [lɔːŋ] [pɪrɪədz] [ɪn]['aʊər; ɑːr][laɪvz; lɪvz] [wen] [wiː; wi] [θɪŋk] ['oʊnli] ['kæʒuəli] .

to	allow	long	periods	in	our	lives	when	we	think	only	casually	.
到	允许	长的	时期	在	我们的	生活	什么时候	我们	思考	仅有的	随意地	.

允许生活中存在很长一段时间，让我们能够随意思考。

[tuː; tə][ðə; ði] [gʊd] [oʊld]['ædɪdʒ] , “ [wɜːrk] [waɪl] [juː; jʊ][wɜːrk][ænd; ənd] [pleɪ] [waɪl] [juː; jʊ] [pleɪ] ,

To	the	good	old	adage	,	“	Work	while	you	work	and	play	while	you	play	,
到	这	好的	老的	谚语	,	“	工作	尽管	你	工作	和	玩	尽管	你	玩	,

正如那句古老的谚语所说，“工作时就工作，玩乐时就玩乐”，

” [wiː; wi] [maɪt] [wel] [ˌeɪ diː 'diː] , “ [rest] [waɪl] [juː; jʊ] [rest] ,

”	we	might	well	add	,	“	Rest	while	you	rest	,
”	我们	可能	出色地	添加	,	“	休息	尽管	你	休息	,

我们不妨补充一句：“休息的时候也要好好休息。”

” [lest] [ɪn] [ðə; ði] [end] [juː; jʊ] [ʃʊd; ʃəd] [biː; bi] [ʌn'eɪb(ə)l] [sək'sesfəli] ['iːðər] [tuː; tə] [wɜːrk] [ɔːr] [pleɪ] .

”	lest	in	the	end	you	should	be	unable	successfully	either	to	work	or	play	.
”	免得	在	这	结尾	你	应该	是	无法	成功地	任何一个	到	工作	或者	玩	.

否则最终你将既无法成功地工作也无法成功地娱乐。

[ə; eɪ] [mæn] [ɪz] [nɑːt] [ˌnesə'serəli] [kən'demd] [tuː; tə] ['tɔːtʃəz] [ʌv; əv] [maɪnd] [bɪ'kəz, bɪ'kɔːz] [hiː; hi]

A	man	is	not	necessarily	condemned	to	tortures	of	mind	because	he
一个	男人	是	不是	一定	谴责	到	酷刑	的	头脑	因为	他

[mʌst; məst] [rest] [fɔːr; fər] [ə; eɪ] [wiːk] [ɔːr] [ə; eɪ] [mʌnθ] [ɔːr] [ə; eɪ] [jɪr] .

must	rest	for	a	week	or	a	month	or	a	year	.
必须	休息	为了	一个	星期	或者	一个	月	或者	一个	年	.

一个人不一定会因为需要休息一周、一个月或一年而遭受精神折磨。

[aɪ] [noʊ] [ðæt] [ðer; ðər] [mʌst; məst] [biː; bi] ['æŋkʃəs] [taɪmz] , [ɪ'speʃəli] [wen] ['aɪdlnəs] [miːnz]

I	know	that	there	must	be	anxious	times	,	especially	when	idleness	means
我	知道	那	那里	必须	是	焦虑的	时代	,	尤其	什么时候	懒惰	方法

[dɪ'pendəns] ,

dependence	,
依赖性	,

我知道人总会有焦虑的时候，尤其是在闲散意味着依赖的时候。

[ænd; ənd] [wen] [ˌaɪ 'tiː] [brɪŋz] ['hɑːrdʃɪp] [tuː; tə] [ðoʊz] [huː] [niːd] ['aʊər; ɑːr] [help] .

and	when	it	brings	hardship	to	those	who	need	our	help	.
和	什么时候	它	带来	困境	到	那些	WHO	需要	我们的	帮助	.

但这会给那些需要我们帮助的人带来困难。

[bʌt; bət] [ðə; ði] [ɪn'vælɪd] [mʌst; məst] [nɑːt] [traɪ] ['kɑːnstəntli] [tuː; tə] ['pʌz(ə)l] [ðə; ði] ['mætər] [aʊt] .

But	the	invalid	must	not	try	constantly	to	puzzle	the	matter	out	.
但	这	无效的	必须	不是	尝试	不断地	到	谜	这	事情	出去	.

但是病人不应该总是试图弄明白这件事。

[ɪf] [wiː; wi] [duː] [nɑːt] [meɪk] [ɑːr'selvz] [sɪk] [wɪð; wɪθ] ['wɜːri] ,

If	we	do	not	make	ourselves	sick	with	worry	,
如果	我们	做	不是	制作	我们自己	生病的	和	担心	,

如果我们不让自己忧虑得病，

[wiː; wi] [ʃæl; ʃəl] [biː; bi] ['eɪb(ə)l] ['sʌmtaɪm] [tuː; tə] [ə'proʊtʃ] ['æktɪv] [laɪf] [wɪð; wɪθ] [sə'fɪʃ(ə)nt] ['fræŋknəs]

we	shall	be	able	sometime	to	approach	active	life	with	sufficient	frankness
我们	将	是	有能力的	有时	到	方法	积极的	生活	和	充足的	坦率

[ænd; ənd] [fɔːrs] .

and	force	.
和	力量	.

我们终有一天能够以足够的坦诚和力度投入到积极生活中。

[ˌaɪ 'tiː] [ɪz] [ðə; ði] ['kɑːnstənt] ['efərt] [ʌv; əv] [ðə; ði]

It	is	the	constant	effort	of	the
它	是	这	持续的	努力	的	这

这是持续不断的努力

[pʊr] , ['taɪərd] [maɪnd] [tuː; tə] [sɑːlv] [ɪts] ['prɔːbləms] [ðæt] [nɑːt] ['oʊnli] [feɪlz] [ʌv; əv] [ɪts] ['ɑːbdʒekt] ,

poor	,	tired	mind	to	solve	its	problems	that	not	only	fails	of	its	object	,
贫穷的	,	疲劳的	头脑	到	解决	它是	问题	那	不是	仅有的	失败	的	它是	目的	,

疲惫不堪的头脑试图解决问题，结果不仅未能达成目标，

[bʌt; bət] [plʌndʒz] [ðə; ði][ɪn'vælɪd] [di:pər] ['ɪntu:] [dɪs'kɜ:rɪdʒmənt] [ænd; ənd] [ˌmɪsʌndər'stændɪŋ] .

but	plunges	the	invalid	deeper	into	discouragement	and	misunderstanding	.
但	暴跌	这	无效的	更深	进入	沮丧	和	误解	.

但这会让病人更加沮丧和误解。

[haʊ] ['kru:əl] [ðɪs] [ɪz] ,

How	cruel	this	is	,
如何	残忍的	这	是	,

这太残酷了！

[ænd; ənd] [haʊ] [ʌn'fɔ:rtʃənət] [ðæt] [ˌaɪ 'ti:][ʃʊd; ʃəd] [kʌm] [mɔ:r] ['kɑ:mənli] [tu:; tə] [ðoʊz] [hu:] [traɪ][ðə; ði]

and	how	unfortunate	that	it	should	come	more	commonly	to	those	who	try	the
和	如何	不幸	那	它	应该	来	更多的	通常	到	那些	WHO	尝试	这

['hɑ:rdɪst; 'hɑ:rdəst][tu:; tə][ˌoʊvər'kʌm][ðer; ðər]['hændikæps] ,

hardest	to	overcome	their	handicaps	,
最难	到	克服	他们的	障碍	,

更令人遗憾的是，这种情况往往更容易发生在那些最努力克服自身缺陷的人身上。

[tu:; tə] [θroʊ] [ɔ:f][ðə; ði] [joʊk] [ʌv; əv] ['aɪdlnəs] [ænd; ənd][tu:; tə][bi:; bi] [wel] .

to	throw	off	the	yoke	of	idleness	and	to	be	well	.
到	扔	离开	这	轭	的	懒惰	和	到	是	出色地	.

摆脱懒惰的枷锁，恢复健康。

[wen] [ju:; jʊ][hæv; həv][traɪd][jʊr; jər][best][tu:; tə][get] [bæk] [tu:; tə][jʊr; jər][wɜ:rk][ænd; ənd][hæv; həv]

When	you	have	tried	your	best	to	get	back	to	your	work	and	have
什么时候	你	有	尝试	你的	最好的	到	得到	后退	到	你的	工作	和	有

[feɪld] ,

failed	,
失败的	,

当你尽力尝试重返工作岗位却失败后，

[wen] [ju:; jʊ][hæv; həv] [dʌn] [ðɪs] [nɑ:t][wʌns][bʌt; bət] ['meni] [taɪmz] ,

when	you	have	done	this	not	once	but	many	times	,
什么时候	你	有	完毕	这	不是	一次	但	许多	时代	,

当你不止一次而是多次这样做的时候，

[ˌaɪ 'ti:][ɪz][ɪn'evɪtəb(ə)l] [ðæt] [ˌmɪsʌndər'stændɪŋ] [ʃʊd; ʃəd] [kri:p] [ɪn] ,

it	is	inevitable	that	misunderstanding	should	creep	in	,
它	是	不可避免的	那	误解	应该	潜行者	在	,

误解的产生是不可避免的。

[ɪn'evɪtəb(ə)l] [ðæt] [ju:; jʊ][ʃʊd; ʃəd] ['kwestʃən] ['veri] ['di:pli] [ænd; ənd] [daʊt] [nɑ:t] [ɪn'fri:kwəntli] .

inevitable	that	you	should	question	very	deeply	and	doubt	not	infrequently	.
不可避免的	那	你	应该	问题	非常	深	和	怀疑	不是	不常	.

你必然会提出非常深入的问题，并且经常产生怀疑。

[jet] [ðə; ði] ['tʃænsɪz] [ɑ:r; ər] [ðæt] [wʌn][ʌv; əv][ðə; ði]['ri:z(ə)nz][fɔ:r; fər][jʊr; jər] ['feɪljər] [ɪz] [ðæt] [ju:; jʊ]

Yet	the	chances	are	that	one	of	the	reasons	for	your	failure	is	that	you
然而	这	机会	是	那	一	的	这	原因	为了	你的	失败	是	那	你

[hæv; həv][traɪd] [tu:] [hɑ:rd] ,

have	tried	too	hard	,
有	尝试	也	难的	,

然而，你失败的原因之一很可能是你用力过猛了。

[ðæt] [ju:; jʊ][hæv; həv][nɑ:t] [noʊn] [haʊ] [tu:; tə][rest] .

that	you	have	not	known	how	to	rest	.
那	你	有	不是	已知	如何	到	休息	.

你不知道如何休息。

[wen] [ju:; jʊ][hæv; həv] ['lɜ:rnɪd] [haʊ] [tu:; tə][rest] ,

When	you	have	learned	how	to	rest	,
什么时候	你	有	学习	如何	到	休息	,

当你学会如何休息之后，

[wen] [juː; jʊ][hæv; həv] ['lɜːrnɪd] [tuː; tə][pʊt][ɔːf] ['θɪŋkɪŋ] [ænd; ənd] ['plænɪŋ] [ʌn'tɪl][ðə; ði][maɪnd]

when	you	have	learned	to	put	off	thinking	and	planning	until	the	mind
什么时候	你	有	学习	到	放	离开	思维	和	规划	直到	这	头脑

[bɪ'kʌmz] [freʃ] [ænd; ənd] [klɪr] ,

becomes	fresh	and	clear	,
变成	新鲜的	和	清除	,

当你学会把思考和计划推迟到头脑清醒、头脑清晰的时候，

[wen] [juː; jʊ][ɑːr; ər][ɪn][ə; eɪ] [fer] [weɪ] [tuː; tə] [noʊ] [ðə; ði][dʒɔɪ][ʌv; əv] ['aɪdlnəs] [ænd; ənd][ðə; ði] [piːs]

when	you	are	in	a	fair	way	to	know	the	joy	of	idleness	and	the	peace
什么时候	你	是	在	一个	公平的	方式	到	知道	这	喜悦	的	懒惰	和	这	和平

[ʌv; əv][rest] ,

of	rest	,
的	休息	,

当你足够了解闲暇的乐趣和休息的宁静时，

©叶兴阳双语音标有声读物.本网站点所有英文书籍内容均来自公共领域资源。

经叶兴阳老师独家注音、翻译与重新排版，享有完整版权。未经授权禁止转载或商用。

无忧无虑的心灵(The Untroubled Mind)
第2/3页

[juː; jʊ][ɑːr; ər][ə; eɪ]
you **are** **a**
你 是 一个

你是

[greɪt] [diːl] [mɔːr] ['laɪkli] [tuː; tə][get] [bæk] [tuː; tə] [ɪ'fɪʃ(ə)nsi] [ænd; ənd][tuː; tə][faɪnd][jʊr; jər] [wei] [ə'lɔːŋ]
great **deal** **more** **likely** **to** **get** **back** **to** **efficiency** **and** **to** **find** **your** **way** **along**
伟大的 交易 更多的 可能 到 得到 后退 到 效率 和 到 寻找 你的 方式 沿着
[ðə; ði] [greɪt] [pæðz] [ʌv; əv][æk'tɪvəti]['ɪntuː][ðə; ði][wɜːrld][ʌv; əv][laɪf] .
the **great** **paths** **of** **activity** **into** **the** **world** **of** **life** **.**
这 伟大的 路径 的 活动 进入 这 世界 的 生活 .

更有可能恢复效率，并在通往人生世界的伟大道路上找到自己的方向。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz][nɑːt][soʊ] [mʌtʃ] [ðə; ði] ['aɪdlnəs] , [ðen] , [æz; əz][ðə; ði] [ə'tempt] [tuː; tə] [ˌoʊvər'kʌm] [ɪts]
It **is** **not** **so** **much** **the** **idleness** **,** **then** **,** **as** **the** **attempt** **to** **overcome** **its**
它 是 不是 所以 很多 这 懒惰 , 然后 , 作为 这 试图 到 克服 它是
[ˊəːksəmnis] ,
irksomeness **,**
烦人 ,

因此，问题不在于懒惰本身，而在于试图克服懒惰带来的烦躁感。

[ðæt] [meɪks] [ðɪs] [kən'dɪʃ(ə)n] ['peɪnf(ə)l] .
that **makes** **this** **condition** **painful** **.**
那 制作 这 状况 痛苦 .

这使得这种疾病非常痛苦。

[ðə; ði][ɪn'vælɪd][ɪn][bed][ɪz][ɪn][ə; eɪ][træp] ,
The **invalid** **in** **bed** **is** **in** **a** **trap** **,**
这 无效的 在 床 是 在 一个 陷阱 ,

卧床不起的病人陷入了陷阱。

[tuː; tə][biː; bi] ['tɔːmentid] [baɪ][hɪz; ɪz] [θɔːts] [ən'les] [hiː; hi] [noʊz] [ðə; ði] ['miːnɪŋ] [ʌv; əv] [sək'sesf(ə)l]
to **be** **tormented** **by** **his** **thoughts** **unless** **he** **knows** **the** **meaning** **of** **successful**
到 是 饱受折磨 经过 他的 想法 除非 他 知道 这 意义 的 成功的
['aɪdlnəs] .
idleness **.**
懒惰 .

除非他懂得享受闲暇的真谛，否则他将饱受思绪的折磨。

[ðɪs] ['nɑːlɪdʒ] [meɪ] [kʌm] [tuː; tə][hɪm; ɪm][baɪ] [sʌtʃ] ['strætədʒi][æz; əz][aɪ][hæv; həv] [sə'dʒestɪd] — [baɪ]
This **knowledge** **may** **come** **to** **him** **by** **such** **strategy** **as** **I** **have** **suggested** **—** **by**
这 知识 可能 来 到 他 经过 这样的 战略 作为 我 有 建议 — 经过
['gɪvɪŋ] [ʌp][ðə; ði] ['strʌg(ə)l] [ə'genst] ['wɜːri] [ænd; ənd][fret] ;
giving **up** **the** **struggle** **against** **worry** **and** **fret** **;**
给予 向上 这 斗争 反对 担心 和 烦恼 ;

他可以通过我建议的策略获得这种知识——放弃与忧虑和烦恼作斗争；

[bʌt; bət] [piːs] [wɪl] [kʌm] ['ʃʊrli] , ['stedəli] , “ [wɪð; wɪθ] ['hiːlɪŋ] [ɪn][ɪts] [wɪŋz] ,
but **peace** **will** **come** **surely** **,** **steadily** **,** **“** **with** **healing** **in** **its** **wings** **,**
但 和平 将要 来 一定 , 稳步 , “ 和 康复 在 它是 翅膀 ,

但和平一定会到来，稳步而来，“带着治愈的翅膀”。

” [wen] [ðə; ði][maɪnd][ɪz] [tʃeɪndʒd] [ˌɔːltə'geðər] ,
” **when** **the** **mind** **is** **changed** **altogether** **,**
” 什么时候 这 头脑 是 已更改 共 ,

“当思想彻底改变时，

[wen] [laɪf] [bɪ'kʌmz] [fri:] [bɪ'kəz, bɪ'kɔ:z][ʌv; əv][ə; eɪ] [groʊθ] [ænd; ənd] [dɪ'veləpmənt] [ðæt] [faindz]

when	life	becomes	free	because	of	a	growth	and	development	that	finds
什么时候	生活	变成	自由的	因为	的	一个	生长	和	发展	那	发现

[sɪg'nɪfɪkəns] ['i:v(ə)n][ɪn] ['aɪdlnəs] ,

significance	even	in	idleness	,
意义	甚至	在	懒惰	,

当生命因为成长和发展而变得自由，即使在闲暇中也能找到意义时，

[ðæt] [si:z] [ðə; ði][wɜ:rld][wɪð; wɪθ][waɪz][ænd; ənd]['peɪʃ(ə)nt] [aɪz] .

that	sees	the	world	with	wise	and	patient	eyes	.
那	看到	这	世界	和	明智的	和	病人	眼睛	.

以睿智和耐心的目光看待世界。

[ɪn][ə; eɪ] [wei] [ˌaɪ 'ti:] [dʌz] [nɑ:t] ['mætər] , [jʊr; jər] ['fɪzɪk(ə)l] [kən'dɪʃ(ə)n][ɔ:r][maɪn] ,

In	a	way	it	does	not	matter	,	your	physical	condition	or	mine	,
在	一个	方式	它	做	不是	事情	,	你的	身体的	状况	或者	矿	,

从某种意义上说，你的身体状况或我的身体状况都无关紧要。

[ɪf] ['aʊər; ɑ:r] “ [aɪz] [hæv; həv] [si:n] [ðə; ði]['glɔ:ri] ” [ðæt] ['di:ə,faɪz][laɪf][ænd; ənd] [meɪks] ['i:v(ə)n][ɪts] [weɪst]

if	our	“	eyes	have	seen	the	glory	”	that	deifies	life	and	makes	even	its	waste
如果	我们的	“	眼睛	有	已见	这	荣耀	”	那	神化	生活	和	制作	甚至	它是	浪费

['pleɪsɪz] ['bju:tɪf(ə)l] .

places	beautiful	.
地方	美丽的	.

如果我们“亲眼见过荣耀”，那就能将生命神圣化，甚至让荒芜之地也变得美丽。

[wʌt] [ɪz] [ðæt] [vju:] [frʌm; frəm][jʊr; jər][wɪn]

What	is	that	view	from	your	win
什么	是	那	看法	从	你的	赢

从你的胜利视角看到的景色是什么?

[daʊ] [æz; əz][ju:; jʊ][laɪ][ɪn][jʊr; jər][bed] ?

dow	as	you	lie	in	your	bed	?
道琼斯	作为	你	说谎	在	你的	床	?

当你躺在床上时，你会做什么?

[ə; eɪ][bɪt][ʌv; əv][ðə; ði] [si:] , [ɪf] [ju:; jʊ][ɑ:r; ər] ['fɔ:rtʃənət] , [ə; eɪ]['kɔ:rnər][ʌv; əv] ['gɑ:rdn] ,

A	bit	of	the	sea	,	if	you	are	fortunate	,	a	corner	of	garden	,
一个	少量	的	这	海	,	如果	你	是	幸运	,	一个	角落	的	花园	,

如果幸运的话，还能看到一小片大海，或者花园的一角。

['ʃʊrli] , [ðə; ði][tɑ:p][ʌv; əv][æn; ən][elm] [tri:] [ə'genst] [ðə; ði] [blu:] .

surely	,	the	top	of	an	elm	tree	against	the	blue	.
一定	,	这	顶部	的	一个	榆树	树	反对	这	蓝色的	.

当然，那是榆树的树梢映衬着蓝天。

[wʌt] [ɪz][ˌaɪ 'ti:][bʌt; bət][ðə; ði][ˌrevi'leiʃənz][ʌv; əv][ə; eɪ][gɑ:d][ɪn][ðə; ði][wɜ:rld] ?

What	is	it	but	the	revelations	of	a	God	in	the	world	?
什么	是	它	但	这	启示	的	一个	上帝	在	这	世界	?

这难道不是上帝在世间的启示吗?

[ðer; ðər][ɪz] [ɪ'nʌf] [ðæt] [ɪz][sæd][ænd; ənd] [ʌn'hæpi] , [bʌt; bət]['oʊvər][ɔ:l][ɑ:r; ər] [ði:z] ['sɪmp(ə)l] ,

There	is	enough	that	is	sad	and	unhappy	,	but	over	all	are	these	simple	,
那里	是	足够的	那	是	伤心	和	不开心	,	但	超过	全部	是	这些	简单的	,

[ɪn'efəb(ə)l] [θɪŋz] .

ineffable	things	.
难以言喻的	事物	.

生活中有很多令人悲伤和不快乐的事情，但最重要的是这些简单而难以言喻的事物。

[ɪf] [ðə; ði] ['gɑ:rdn] [ɪz][æn; ən] [ɪk'spreʃ(ə)n] [ʌv; əv][gɑ:d][ɪn][ðə; ði][wɜ:rld] ,

If	the	garden	is	an	expression	of	God	in	the	world	,
如果	这	花园	是	一个	表达	的	上帝	在	这	世界	,

如果花园是上帝在世间的体现，

[ðen] [ðə; ði][wɜːrld][ænd; ənd][laɪf][ɑːr; ər][noʊ][lɔːŋgər] ['miːnɪŋləs] .

then	the	world	and	life	are	no	longer	meaningless	.
然后	这	世界	和	生活	是	不	更长	无意义的	.

那么，世界和生命就不再是毫无意义的了。

['iːv(ə)n] ['aɪdlnəs] [bɪ'kʌmz] [ɪn][sʌm; səm] [dɪ'griː] ['berəbl] [bɪ'kəz, bɪ'kɔːz][ˌaɪ 'tiː][ɪz][ə; eɪ][pɑːrt][ʌv; əv][ə; eɪ] [sɪg'nɪfɪkənt] [wɜːrld] .

Even	idleness	becomes	in	some	degree	bearable	because	it	is	a	part	of	a	significant	world	.
甚至	懒惰	变成	在	一些	程度	可以忍受	因为	它	是	一个	部分	的	一个	重要的	世界	.

即使是无所事事，在某种程度上也能忍受，因为它也是重要世界的一部分。

[ʌn'fɔːrtʃənətli] , [ðə; ði] ['aɪdlnəs] [ʌv; əv][ˌdɪsə'bɪlətɪ]['ɔːf(ə)n] [miːnz] [peɪn] , [ðə; ði] [wer] [ænd; ənd][ter; tɪ(ə)r] [ʌv; əv] ['fɪzɪk(ə)l] [ɔːr] ['nɜːrvəs] ['sʌfərɪŋ] .

Unfortunately	,	the	idleness	of	disability	often	means	pain	,	the	wear	and	tear	of	physical	or	nervous	suffering	.
很遗憾	,	这	懒惰	的	残疾	经常	方法	疼痛	,	这	穿	和	撕	的	身体的	或者	紧张的	痛苦	.

不幸的是，残疾人的无所事事往往意味着痛苦，意味着身体或精神上的折磨。

[ðæt] [ɪz] [ə'nʌðər] ['mætər] .

That	is	another	matter	.
那	是	其他	事情	.

那是另一回事。

[wiː; wi] ['kænɑːt] [miːt] [ˌaɪ 'tiː] ['fʊli] [wɪð; wɪθ] ['eni] [fə'lɑːsəfi] .

We	cannot	meet	it	fully	with	any	philosophy	.
我们	不能	见面	它	完全	和	任何	哲学	.

任何哲学都无法完全解决它。

[maɪ] ['peɪʃnts] ['veri] ['ɔːf(ə)n][beg][tuː; tə] [noʊ] [ðə; ði][best] [wei] [tuː; tə] [ber] [peɪn] ,

My	patients	very	often	beg	to	know	the	best	way	to	bear	pain	,
我的	患者	非常	经常	求	到	知道	这	最好的	方式	到	熊	疼痛	,

我的病人经常恳求我知道如何才能最好地忍受疼痛。

[haʊ] [ðeɪ] [meɪ] [ˌoʊvər'kʌm][ðə; ði] [ə'tæks] [ʌv; əv] “ [nəːvs] ” [ðæt] [ɑːr; ər]['hɑːrdər][tuː; tə] [ber] [ðæn; ðən] [peɪn] .

how	they	may	overcome	the	attacks	of	“	nerves	”	that	are	harder	to	bear	than	pain	.
如何	他们	可能	克服	这	攻击	的	“	神经	”	那	是	更难	到	熊	比	疼痛	.

他们如何才能克服比疼痛更难忍受的“神经”侵袭。

[tuː; tə] [sʌtʃ] [ə; eɪ] ['kwestʃən] [aɪ][kæn; kən]['oʊnli] [seɪ] [ðæt] [ðə; ði] [taɪm] [tuː; tə] [ber] [peɪn][ɪz] [bɪ'fɔːr] [ænd; ənd]['æftər] .

To	such	a	question	I	can	only	say	that	the	time	to	bear	pain	is	before	and	after	.
到	这样的	一个	问题	我	能	仅有的	说	那	这	时间	到	熊	疼痛	是	前	和	后	.

对于这样的问题，我只能说，承受痛苦的时间只有之前和之后两个阶段。

[lɪv; laɪv][ɪn] [sʌtʃ] [ə; eɪ] [wei] [ɪn][ðə; ði] [taɪmz] [ʌv; əv] [kəm'pærətɪv]

Live	in	such	a	way	in	the	times	of	comparative
居住	在	这样的	一个	方式	在	这	时代	的	比较

在比较的时代，以这种方式生活。

['kʌmfərt] [ðæt] [ðə; ði] [ə'tæks] [ɑ:r; ər] [les] ['laɪkli] [tu:; tə] [ə'pɪr] [ænd; ənd] ['iziə] [tu:; tə] [ber] [wen]

comfort	that	the	attacks	are	less	likely	to	appear	and	easier	to	bear	when
舒适	那	这	攻击	是	较少的	可能	到	出现	和	更轻松	到	熊	什么时候

[ðeɪ] [du:] [kʌm] .

they	do	come	.
他们	做	来	.

令人欣慰的是，袭击发生的可能性较小，而且即使发生也更容易承受。

['æftər][ðə; ði][peɪn][ɔ:r][ðə; ði] “ ['nɜ:rvəs] ” [ə'tæk] [ɪz]['oʊvər] ,

After	the	pain	or	the	“	nervous	”	attack	is	over	,
后	这	疼痛	或者	这	“	紧张的	”	攻击	是	超过	,

疼痛或“神经性”发作结束后，

[ðæt] [ɪz][ðə; ði][taɪm][tu:; tə] [prɪ'vent] [ðə; ði][wɜ:rst] [fitʃər] [ʌv; əv] [ə'nʌðər] .

that	is	the	time	to	prevent	the	worst	features	of	another	.
那	是	这	时间	到	防止	这	最差	特征	的	其他	.

那时正是预防他人最恶劣行为发生的最佳时机。

[fər'get] [ðə; ði] [dɪ'stres] ; [lɪv; laɪv] ['sɪmpli] [ænd; ənd] ['hæpɪli] [ɪn] [spaɪt] [ʌv; əv][ðə; ði] ['meməri] ,

Forget	the	distress	;	live	simply	and	happily	in	spite	of	the	memory	,
忘记	这	痛苦	;	居住	简单地	和	快乐地	在	尽管如此	的	这	记忆	,

忘却痛苦，即使记忆犹新，也要简单快乐地生活。

[ænd; ənd][ju:; jʊ] [wɪl] [hæv; həv] [dʌn] [ɔ:l] [ðæt] [ðə; ði]['peɪʃ(ə)nt][hɪm'self][kæn; kən][du:][tu:; tə][wɔ:rd][ɔ:f][ɔ:r]

and	you	will	have	done	all	that	the	patient	himself	can	do	to	ward	off	or
和	你	将要	有	完毕	全部	那	这	病人	他自己	能	做	到	病房	离开	或者

[tu:; tə] [meɪk] ['tɑ:lərəb(ə)l][ðə; ði][nekst] [ə'keɪʒn] [ʌv; əv] ['sʌfərɪŋ] .

to	make	tolerable	the	next	occasion	of	suffering	.
到	制作	可容忍的	这	下一个	场合	的	痛苦	.

这样，你就已经尽了病人自己所能做的一切，以避免或减轻下次痛苦的发生。

[peɪn] [ɪt'self] — [pjʊr] ['fɪzɪk(ə)l] [peɪn] — [ɪz][ə; eɪ] ['mætər] [fɔ:r; fər][ðə; ði] [fə'zɪʃənz] ['dʒʌdʒmənt] .

Pain	itself	—	pure	physical	pain	—	is	a	matter	for	the	physician's	judgment	.
疼痛	本身	—	纯的	身体的	疼痛	—	是	一个	事情	为了	这	医生的	判断	.

疼痛本身——纯粹的生理疼痛——应由医生来判断。

[ˌaɪ 'ti:][ɪz][hɪz; ɪz] ['bɪznəs] [tu:; tə] [si:k] [aʊt][ðə; ði] ['kɔ:zɪz] [ænd; ənd] [ə'plai] [ðə; ði] ['remədi] .

It	is	his	business	to	seek	out	the	causes	and	apply	the	remedy	.
它	是	他的	商业	到	寻找	出去	这	原因	和	申请	这	补救	.

他的职责是找出原因并采取补救措施。

←ToC
←ToC
←ToC

←目录

[vi:]

V
V

\/

[ru:lz] [ʌv; əv][ðə; ði] [geɪm]

RULES	OF	THE	GAME
规则	的	这	游戏

游戏规则

[ˌaɪ 'ti:][ɪz][nɑ:t] ['groʊɪŋ] [laɪk][ə; eɪ] [tri:]

It	is	not	growing	like	a	tree
它	是	不是	生长	喜欢	一个	树

它不像树那样生长。

[ɪn] [bʌlk] , [dʌθ; dəθ] [meɪk] [mæn] ['betər] [biː; bi] .

In	bulk	,	doth	make	man	better	be	.
在	大部分	,	确实	制作	男人	更好的	是	.

大量服用确实能使人变得更好。

[ben] ['dʒɑːnsən] .

Ben	Jonson	.
本	约翰逊	.

本·琼森。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz][ə; eɪ] [gʊd] [θɪŋ] [tuː; tə][hæv; həv][ə; eɪ] [saʊnd] ['bɑːdi] , ['betər] [tuː; tə][hæv; həv][ə; eɪ] [seɪn] [maɪnd] ,

It	is	a	good	thing	to	have	a	sound	body	,	better	to	have	a	sane	mind	,
它	是	一个	好的	事物	到	有	一个	声音	身体	,	更好的	到	有	一个	理智	头脑	,

拥有健康的身体固然好，但拥有清醒的头脑则更好。

[bʌt; bət] ['niːðər] [ɪz][tuː; tə][biː; bi] [kəm'pɜrd] [tuː; tə] [ðæt] ['ægrɪgət] [ʌv; əv] ['vɪrəl] [ænd; ənd] ['diːsnt] ['kwɑːlətiz] [wɪtʃ] [wiː; wi][kɔːl] ['kærəktər] .

but	neither	is	to	be	compared	to	that	aggregate	of	virile	and	decent	qualities	which	we	call	character	.
但	两者都不	是	到	是	比较的	到	那	总计的	的	阳刚的	和	体面的	品质	哪个	我们	称呼	特点	.

但两者都不能与我们称之为品格的那种充满活力和正直品质的总和相提并论。

['θiədɔː] ['rəuzəvelt] .

Theodore	Roosevelt	.
西奥多	罗斯福	.

西奥多·罗斯福。

[ðə; ði]['oʊnli][ɪ'fektɪv; ə'fektɪv] ['remədi] [ə'genst] [ɪn'eksərəb(ə)l] [nə'sesəti] [ɪz][tuː; tə] [jiːld] [tuː; tə][ˌaɪ 'tiː] .

The	only	effective	remedy	against	inexorable	necessity	is	to	yield	to	it	.
这	仅有的	有效的	补救	反对	无情的	必要性	是	到	屈服	到	它	.

对抗无可避免的必然性，唯一有效的办法就是顺应它。

['pet,raːk] .

Petrarch	.
彼特拉克	.

彼特拉克。

[wen] [aɪ][goʊ][ə'baʊt] [ə'mʌŋ] [maɪ] ['peɪʃnts] , [moʊst][ʌv; əv][ðem; ðəm] , [æz; əz][ˌaɪ 'tiː] ['hæpənz] ,

When	I	go	about	among	my	patients	,	most	of	them	,	as	it	happens	,
什么时候	我	去	关于	之中	我的	患者	,	最多	的	他们	,	作为	它	发生	,

当我走访我的病人时，我发现他们中的大多数，恰巧都是这样。

“ ['nɜːrvəsli] ” [sɪk] , [aɪ] ['sʌmtaɪmz] [stɑːp][tuː; tə][kən'sɪdər] [waɪ] [ˌaɪ 'tiː][ɪz] [ðeɪ] [ɑːr; ər] [ɪl] .

“	nervously	”	sick	,	I	sometimes	stop	to	consider	why	it	is	they	are	ill	.
“	紧张地	”	生病的	,	我	有时	停止	到	考虑	为什么	它	是	他们	是	患病的	.

感到“神经紧张”时，我有时会停下来思考他们为什么会生病。

[aɪ] [noʊ] [ðæt] [sʌm; səm][ɑːr; ər][soʊ][bɪ'kəz, bɪ'kɔːz][ʌv; əv] ['fɪzɪk(ə)l] ['wiːknəs] ['oʊvər] [wɪtʃ] [ðeɪ] [hæv; həv][noʊ][kən'troʊl] ,

I	know	that	some	are	so	because	of	physical	weakness	over	which	they	have	no	control	,
我	知道	那	一些	是	所以	因为	的	身体的	弱点	超过	哪个	他们	有	不	控制	,

我知道有些人之所以如此，是因为他们自身无法控制的身体虚弱。

[ðæt] [sʌm; səm][ɑːr; ər] ['sʌfərɪŋ] [frʌm; frəm][ðə; ði] [ɪ'fekts] [ʌv; əv] ['kerləsnəs] , [sʌm; səm][frʌm; frəm]

that	some	are	suffering	from	the	effects	of	carelessness	,	some	from
那	一些	是	痛苦	从	这	效果	的	疏忽	,	一些	从

['wɪlflnəs] ,

wilfulness	,
任性	,

有些人是因粗心大意而受苦，有些人是因故意为之而受苦。

[ænd; ənd] [mɔːr] [frʌm; frəm]['sɪmp(ə)l] ['ɪgnərəns] [ʌv; əv][ðə; ði] [ruːlz] [ʌv; əv][ðə; ði] [geɪm] .

and	more	from	simple	ignorance	of	the	rules	of	the	game	.
和	更多的	从	简单的	无知	的	这	规则	的	这	游戏	.

还有更多是由于对游戏规则的无知造成的。

[ðer; ðər][ɑːr; ər][soʊ] ['meni] [ruːlz] [ðæt] [noʊ][wʌn] [wɪl] ['evər] [noʊ] [ðem; ðəm]

There	are	so	many	rules	that	no	one	will	ever	know	them
那里	是	所以	许多	规则	那	不	一	将要	曾经	知道	他们

规则太多了，以至于没有人能全部记住。

[ɔːl] , [bʌt; bət][ˌaɪ 'tiː] [siːmz] [ðæt] [wiː; wi][lɪv; laɪv][ɪn][ə; eɪ][wɜːrld][ʌv; əv] [lɔːz] ,

all	,	but	it	seems	that	we	live	in	a	world	of	laws	,
全部	,	但	它	似乎	那	我们	居住	在	一个	世界	的	法律	,

一切皆是如此，但我们似乎生活在一个法治世界里。

[ænd; ənd] [ðæt] [ɪf] [wiː; wi] [trænz'gres] [ðoʊz] [lɔːz] [baɪ]['evər][soʊ]['lɪt(ə)l] , [wiː; wi][mʌst; məst] ['sʌfər]

and	that	if	we	transgress	those	laws	by	ever	so	little	,	we	must	suffer
和	那	如果	我们	越界	那些	法律	经过	曾经	所以	小的	,	我们	必须	遭受

['iːkwəli] ,

equally	,
同样地	,

如果我们哪怕稍微违反了这些法律，都必须受到同样的惩罚。

['weðər] ['aʊər; ɑːr][trænz'greʃn˛træns'greʃn][ɪz][ə; eɪ] [mis'teik] [ɔːr][nɑːt] , [ænd; ənd] ['weðər] [wiː; wi] ['hæpən]

whether	our	transgression	is	a	mistake	or	not	,	and	whether	we	happen
无论	我们的	越轨行为	是	一个	错误	或者	不是	,	和	无论	我们	发生

[tuː; tə][biː; bi] [seɪnts] [ɔːr] ['sɪnərz] .

to	be	saints	or	sinners	.
到	是	圣徒	或者	罪人	.

无论我们的过错是错还是错，也无论我们是圣人还是罪人。

[ðer; ðər][ɑːr; ər] [lɔːz] ['ɔːlsoʊ] [wɪtʃ] [hæv; həv][tuː; tə][duː][wɪð; wɪθ][ðə; ði] [rɪ'kʌvəri] [ʌv; əv] [pɔɪz] [ænd; ənd]

There	are	laws	also	which	have	to	do	with	the	recovery	of	poise	and
那里	是	法律	还	哪个	有	到	做	和	这	恢复	的	沉着	和

['bæləns] [wen] [ðiːz] [hæv; həv] [bɪn] [lɔːst] .

balance	when	these	have	been	lost	.
平衡	什么时候	这些	有	到过	丢失的	.

还有一些法律与恢复失去的镇定和平衡有关。

[ðiːz] [lɔːz] [ɑːr; ər] [les] [wel] [əb'zɜːrvd] [ænd; ənd] [ˌʌndər'stʊd] [ðæn; ðən] [ðoʊz] [wɪtʃ] [dɪ'tɜːrmɪn]

These	laws	are	less	well	observed	and	understood	than	those	which	determine
这些	法律	是	较少的	出色地	观察到	和	理解	比	那些	哪个	决定

['aʊər; ɑːr] ['daʊnfɔːl] .

our	downfall	.
我们的	倒台	.

这些规律不如那些决定我们衰落的规律那样容易被遵守和理解。

[ðə; ði] [mɔːr] [groʊs] ['ɪlnəs] , [frʌm; frəm]['æksɪdənt] , [kən'teɪdʒən] , [ænd; ənd] [mə'lɪgnənsi] , [wiː; wi] [niːd]

The	more	gross	illnesses	,	from	accident	,	contagion	,	and	malignancy	,	we	need
这	更多的	总的	疾病	,	从	事故	,	传染	,	和	恶性肿瘤	,	我们	需要

[nɑːt][kən'sɪdər] [hɪr] ,

not	consider	here	,
不是	考虑	这里	,

因意外事故、传染病和恶性肿瘤等更严重的疾病，我们在此无需讨论。

[bʌt; bət]['oʊnli] [ðoʊz] [ɪn'tændʒəb(ə)l]['ɪndʒəriz] [ðæt] [dɪs'eɪb(ə)l]['pi:p(ə)l] [hu:] [ɑ:r; ər] ['relətɪvli] [saʊnd] [ɪn]

but	only	those	intangible	injuries	that	disable	people	who	are	relatively	sound	in
但	仅有的	那些	无形	受伤	那	禁用	人们	WHO	是	相对地	声音	在

[ðə; ði] ['fɪzɪk(ə)l] [sens] .

the	physical	sense	.
这	身体的	感觉	.

但仅限于那些使身体相对健康的人丧失行动能力的无形伤害。

[ˌaɪ 'ti:][ɪz] [tru:] [ðæt] ['nɜ:rvəs] ['trʌblz] [meɪ] [kɔ:z] ['fɪzɪk(ə)l] [ˌkɔmpli'keiʃəns][ænd; ənd] [ðæt] ['fɪzɪk(ə)l]

It	is	true	that	nervous	troubles	may	cause	physical	complications	and	that	physical
它	是	真的	那	紧张的	麻烦	可能	原因	身体的	并发症	和	那	身体的

[dɪ'zi:z] ['veri] ['ɔ:f(ə)n]['kəuig'zists][wɪð; wɪθ] ['nɜ:rvəs] ['ɪlnəs] ,

disease	very	often	coexists	with	nervous	illness	,
疾病	非常	经常	共存	和	紧张的	疾病	,

神经系统疾病确实可能引起身体并发症，而且身体疾病也常常与神经系统疾病并存。

[bʌt; bət][ˌaɪ 'ti:][ɪz] ['betər] [fɔ:r; fər][ˌju: 'es] [naʊ] [tu:; tə] [meɪk] [æn; ən][ˌɑ:rtɪ'fɪʃ(ə)l] [ˌsepə'reɪʃn] .

but	it	is	better	for	us	now	to	make	an	artificial	separation	.
但	它	是	更好的	为了	我们	现在	到	制作	一个	人造的	分离	.

但对我们来说，现在最好还是人为地进行分离。

[dʒʌst] [wʌt] ['hæpənz] [ɪn][ðə; ði]['hju:mən] [ɪ'kɑ:nəmi] [wen] [ə; eɪ] “ ['nɜ:rvəs] ['breɪkdaʊn] ” [kʌmz] ,

Just	what	happens	in	the	human	economy	when	a	“	nervous	breakdown	”	comes	,
只是	什么	发生	在	这	人类	经济	什么时候	一个	“	紧张的	分解	”	来	,

['noʊbɑ:di] [si:mz] [tu:; tə] [noʊ] ,

nobody	seems	to	know	,
无人	似乎	到	知道	,

当人类经济出现“精神崩溃”时究竟会发生什么，似乎没有人知道。

[bʌt; bət][maɪnd][ænd; ənd]['bɑ:di][koʊ'ɑ:pəreɪt][tu:; tə] [meɪk] [ðə; ði]

but	mind	and	body	coöperate	to	make	the
但	头脑	和	身体	合作	到	制作	这

但身心合作才能实现

['peɪʃ(ə)nt] ['mɪzrəb(ə)l] [ænd; ənd] ['helpləs] .

patient	miserable	and	helpless	.
病人	悲惨的	和	无助	.

病人痛苦无助。

[ˌaɪ 'ti:] [meɪ] [bi:; bi] ['neɪtʃɚz] [wei] [ʌv; əv]['hoʊldɪŋ] [ˌju: 'es][ʌp][ænd; ənd] [pri'ventɪŋ] ['fɜ:rðər] ['ɪndʒəri] .

It	may	be	nature's	way	of	holding	us	up	and	preventing	further	injury	.
它	可能	是	自然的	方式	的	保持	我们	向上	和	预防	更远	受伤	.

这或许是大自然保护我们、防止我们受到进一步伤害的方式。

[ðə; ði][hoʊld] - [ʌp][ɪz] [sɪ'vɪr] , ['ju:ʒuəli; 'ju:ʒəli] , [ænd; ənd] [bɪ'kʌmz] [ɪn][ɪt'self][ə; eɪ] [θɪŋ] [tu:; tə][bi:; bi]

The	hold	-	up	is	severe	,	usually	,	and	becomes	in	itself	a	thing	to	be
这	抓住	-	向上	是	严重	,	通常	,	和	变成	在	本身	一个	事物	到	是

['mænɪdʒd] .

managed	.
管理	.

延误通常很严重，本身就成了一个需要处理的问题。

[ðə; ði] [ru:lz] [wi:; wi][hæv; həv] ['wɪtɪŋli] [ɔ:r] [ʌn'wɪtɪŋli] ['broʊkən][ɑ:r; ər]['ɔ:f(ə)n] [ˌʌn'noʊn] [tu:; tə][ˌju: 'es]

The	rules	we	have	wittingly	or	unwittingly	broken	are	often	unknown	to	us
这	规则	我们	有	故意	或者	不知不觉	破碎的	是	经常	未知	到	我们

,

,

,

我们有意或无意违反的规则，往往我们自己都意识不到。

[bʌt; bət] [ðeɪ] [ɪg'zɪst][ɪn][ðə; ði][ɔ:l] - [waɪz] ['prɑ:vɪdəns] ,

but	they	exist	in	the	All	-	Wise	Providence	,
但	他们	存在	在	这	全部	-	明智的	普罗维登斯	,

但它们存在于全知全能的天意之中。

[ænd; ənd][wi:; wi] [meɪ] [ges] [baɪ]['aʊər; ɑ:r] [oʊn] ['sʌfərɪŋ] [haʊ] [fɑ:r][wi:; wi][hæv; həv] ['əuvəstept]

and	we	may	guess	by	our	own	suffering	how	far	we	have	overstepped
和	我们	可能	猜测	经过	我们的	自己的	痛苦	如何	远的	我们	有	越界

[ðem; ðəm] .

them	.
他们	.

我们或许可以从自身的痛苦中猜到，我们究竟越过了他们的底线到什么程度。

[ɪf] [ə; eɪ][mæn] [rʌnz] ['ɪntu:][ə; eɪ] [dɔ:r] [ɪn][ðə; ði][dɑ:rk] , [wi:; wi] [noʊ] [ɔ:l] [ə'baʊt] [ðæt] ,

If	a	man	runs	into	a	door	in	the	dark	,	we	know	all	about	that	,
如果	一个	男人	跑步	进入	一个	门	在	这	黑暗的	,	我们	知道	全部	关于	那	,

如果一个人在黑暗中撞到门上，我们都知道会发生什么。

— [ðə; ði] [keɪs] [ɪz]['sɪmp(ə)l] ,

—	the	case	is	simple	,
—	这	案件	是	简单的	,

案情很简单，

— [bʌt; bət] [ɪf] [hi:; hi] [rʌnz] ['oʊvərtaɪm] [æt; ət][hɪz; ɪz] ['ɑ:fɪs] [ænd; ənd] ['heɪsənz] [tu:; tə][bi:; bi] [rɪtʃ]

—	but	if	he	runs	overtime	at	his	office	and	hastens	to	be	rich
—	但	如果	他	跑步	随着时间的推移	在	他的	办公室	和	加快	到	是	富有的

[wɪð; wɪθ][ðə; ði] [rɪ'zʌlt] [ʌv; əv][ə; eɪ] ['nɜ:rvəs] [dɪs'pepʃə] — [ðæt] [ɪz][ə; eɪ] ['mɪstəri] .

with	the	result	of	a	nervous	dyspepsia	—	that	is	a	mystery	.
和	这	结果	的	一个	紧张的	消化不良	—	那	是	一个	神秘	.

——但如果他因为神经性消化不良而在办公室加班，并急于致富——那就真是个谜了。

[hɪr] [ɪz][ə; eɪ][gɜ:rl] [hu:] “ [keɪm] [aʊt] ” [læst] [jɪr] .

Here	is	a	girl	who	“	came	out	”	last	year	.
这里	是	一个	女孩	WHO	“	来了	出去	”	最后的	年	.

这是去年“出柜”的一位女孩。

[ʃi:; ʃi][wʌz; wəz] [ə'pærəntli] [strɔ:ŋ] [ænd; ənd][hɜ:r; hər] ['mʌðər] [wʌz; wəz] [æm'bɪʃəs] [fɔ:r; fər][hɜ:r; hər]

She	was	apparently	strong	and	her	mother	was	ambitious	for	her
她	曾是	显然	强的	和	她	母亲	曾是	雄心勃勃	为了	她

['soʊʃ(ə)l] ['prɑ:gres] .

social	progress	.
社会的	进步	.

她显然很坚强，她的母亲也对她的社会地位抱有很高的期望。

[ðæt] [ment] [fɔ:r] [naɪts] [ə; eɪ] [wi:k] [fɔ:r; fər] ['sevrəl] [mʌnθs] [æt; ət]['dænsəz, 'dænsɪz][ænd; ənd]

That	meant	four	nights	a	week	for	several	months	at	dances	and
那	意思是	四	夜晚	一个	星期	为了	一些	几个月	在	舞蹈	和

['dinəz] ,

dinners	,
晚餐	,

这意味着连续几个月，每周有四晚都要参加舞会和晚宴。

['getɪŋ] [hoʊm][æt; ət][θri:][ə; eɪ] . [em] . [ɔ:r]['leɪtər] .

getting	home	at	3	a	.	m	.	or	later	.
获得	家	在	3	一个	.	米	.	或者	之后	.

凌晨3点或更晚到家。

[ˌaɪ 'ti:][wʌz; wəz] [geɪ] [ænd; ənd] [dɪ'laɪtf(ə)l] [waɪl] [ˌaɪ 'ti:]['læstɪd] , [bʌt; bət][ˌaɪ 'ti:][kʊd; kəd][nɑ:t][læst] ,

It	was	gay	and	delightful	while	it	lasted	,	but	it	could	not	last	,
它	曾是	同性恋	和	愉快	尽管	它	持续	,	但	它	可以	不是	最后的	,

这段时光虽然快乐美好，但终究无法长久。

[ænd; ənd][ðə; ði][gɜ:rl][went][tu:; tə]['pi:sɪz] ['sʌd(ə)nli] ; [hɜ:r; hər][bæk] [geɪv][aʊt][bi:; bi]

and	the	girl	went	to	pieces	suddenly	;	her	back	gave	out	be
和	这	女孩	去	到	件	突然	;	她	后退	给予	出去	是

女孩突然崩溃了；她的背一软就倒了。

[kɔ:z] [ˌaɪ 'ti:][wʌz; wəz][nɑ:t] [strɔ:ŋ] [ɪ'nʌf] [tu:; tə][stænd][ðə; ði] ['dænsɪŋ] [ænd; ənd][ðə; ði] [lɔ:ŋ] -

cause	it	was	not	strong	enough	to	stand	the	dancing	and	the	long	-
原因	它	曾是	不是	强的	足够的	到	站立	这	跳舞	和	这	长的	-

[kən'tɪnju:d] ['fɪzɪk(ə)l] [streɪn] .

continued	physical	strain	.
持续	身体的	拉紧	.

因为它不够强壮，无法承受跳舞和长时间的体力消耗。

[ðə; ði] [nə:vs] [geɪv] [aʊt][bɪ'kəz, bɪ'kɔ:z][ʃi:; ʃi][dɪd][nɑ:t] [gɪv] [hɜ:r; hər] ['fækltiz] [taɪm][tu:; tə][rest] ,

The	nerves	gave	out	because	she	did	not	give	her	faculties	time	to	rest	,
这	神经	给予	出去	因为	她	做过	不是	给	她	学院	时间	到	休息	,

她神经崩溃是因为她没有让自己的大脑得到休息。

[ænd; ənd][pər'hæps][bɪ'kəz, bɪ'kɔ:z][ʌv; əv][ə; eɪ] [lʌv] [ə'fer] [ðæt] [ˌsju:pə'vi:nd] .

and	perhaps	because	of	a	love	affair	that	supervened	.
和	也许	因为	的	一个	爱	事务	那	继发	.

或许是因为随之而来的一段恋情。

[ðə; ði] [rɪ'zʌlt] [wʌz; wəz][ə; eɪ] [jɪr] [ʌv; əv]['ɪnvəlɪdˌɪzəm] , [ænd; ənd] [ðen] , [bɪ'kəz, bɪ'kɔ:z][ðə; ði] [ru:lz] [ʌv; əv]

The	result	was	a	year	of	invalidism	,	and	then	,	because	the	rules	of
这	结果	曾是	一个	年	的	残疾	,	和	然后	,	因为	这	规则	的

[rɪ'kʌvəri] [wɜ:r; wər][nɑ:t] [ˌʌndər'stʊd] ,

recovery	were	not	understood	,
恢复	是	不是	理解	,

结果是卧床一年，然后，由于不了解康复规则，

['sevrəl] ['jɪrz] [mɔ:r] [ʌv; əv] [ˌkɑ:nvə'lesns] .

several	years	more	of	convalescence	.
一些	年	更多的	的	恢复期	.

又过了几年才康复。

[sʌtʃ] ['kɑ:mən] [ru:lz] [ʃʊd; ʃəd][bi:; bi] [wel] [ɪ'nʌf] [ˌʌndər'stʊd] , [bʌt; bət] [ðeɪ] [ɑ:r; ər]['broʊkən]

Such	common	rules	should	be	well	enough	understood	,	but	they	are	broken
这样的	常见的	规则	应该	是	出色地	足够的	理解	,	但	他们	是	破碎的

['evriwer] [baɪ][ðə; ði]['waɪzɪst]['pi:p(ə)l] .

everywhere	by	the	wisest	people	.
到处	经过	这	最明智的	人们	.

这些常识性的规则理应人人都能理解，但即使是最聪明的人也常常违反它们。

[ðə; ði] ['kɑ:mən] [keɪs] [ʌv; əv][ðə; ði]['broʊkən] - [daʊn] [sku:l] ['ti:tʃər] [ɪz] [mɔ:r] [ʌn'fɔ:rtʃənət] .

The	common	case	of	the	broken	-	down	school	teacher	is	more	unfortunate	.
这	常见的	案件	的	这	破碎的	-	向下	学校	老师	是	更多的	不幸	.

那些身心俱疲的学校教师的常见案例则更加令人惋惜。

[ðɪs] ['trædʒədi][ænd; ənd] ['ʌðər] [laɪk][ˌaɪ 'ti:][ɑ:r; ər] [mɔ:r] ['ɔ:f(ə)n] , [aɪ] [bɪ'li:v] ,

This	tragedy	and	others	like	it	are	more	often	,	I	believe	,
这	悲剧	和	其他的	喜欢	它	是	更多的	经常	,	我	相信	,

我认为，这类悲剧以及其他类似的悲剧发生的频率更高。

[du:] [tu:; tə][ˌʌn'waɪz] [tʃɔɪs] [ʌv; əv] [prə'feʃ(ə)n] [ɪn][ðə; ði][fɜ:rst] [pleɪs] .

due	to	unwise	choice	of	profession	in	the	first	place	.
到期的	到	失策	选择	的	职业	在	这	第一的	地方	.

首先是因为当初不明智地选择了职业。

[ðə; ði] ['wɪmənz] ['kɑːlɪdʒɪz][ɑːr; ər] ['tɜːrnɪŋ] [aʊt] ['hʌndrədz] [ʌv; əv] [jʌŋ] ['wɪmɪn] ['evri] [jɪr] [huː]

The	women's	colleges	are	turning	out	hundreds	of	young	women	every	year	who
这	女性的	大学	是	转弯	出去	数百	的	年轻的	女性	每一个	年	WHO

['nætʃ(ə)rəli][kən'sɪdər] ['tiːtʃɪŋ] [æz; əz][ðə; ði] [fiːld] [moʊst] [ə'proʊpriət] [ænd; ənd][ə'veɪləb(ə)l] .

naturally	consider	teaching	as	the	field	most	appropriate	and	available	.
自然	考虑	教学	作为	这	场地	最多	合适的	和	可用的	.

女子学院每年培养出数百名年轻女性，她们自然而然地认为教师是最合适、最容易获得的领域。

['prɑːbəbli]['oʊnli][ə; eɪ]['veri] [smɔːl] [prə'pɔːrʃ(ə)n][ʌv; əv] [ðiːz] ['gɝːlz][ɑːr; ər] [strɔːŋ] [ɪ'nʌf] ['fɪzɪkli] [ɔːr]

Probably	only	a	very	small	proportion	of	these	girls	are	strong	enough	physically	or
大概	仅有的	一个	非常	小的	部分	的	这些	女孩们	是	强的	足够的	身体	或者

['nɜːrvəsli] [tuː; tə] [miːt] [ðə; ði]

nervously	to	meet	the
紧张地	到	见面	这

可能只有极少数女孩在身体或心理上足够强大，能够应对这种情况。

['groʊɪŋ] [dɪ'mændz] [ʌv; əv][ðə; ði] [skuːlz] .

growing	demands	of	the	schools	.
生长	需求	的	这	学校	.

学校日益增长的需求。

[ðeɪ] [meɪ] [duː] [wel] [fɔːr; fər][ə; eɪ][taɪm] , [sʌm; səm][ʌv; əv][ðem; ðəm][ʌn'juːʒuəli,ʌn'juːʒəli] [wel] , [fɔːr; fər]

They	may	do	well	for	a	time	,	some	of	them	unusually	well	,	for
他们	可能	做	出色地	为了	一个	时间	,	一些	的	他们	异常地	出色地	,	为了

[ˌaɪ 'tiː][ɪz][ðə; ði] ['sensətɪv] ,

it	is	the	sensitive	,
它	是	这	敏感的	,

他们或许会暂时表现出色，其中一些人甚至会表现得异常出色，因为这是敏感的，

[haɪ] - [strʌŋ] ['ɔːrgənɪzəm] [ðæt] [ɪz] [ə'priːʃətɪv] [ænd; ənd][ɪ'fektɪv; ə'fektɪv] .

high	-	strung	organism	that	is	appreciative	and	effective	.
高的	-	串	生物	那	是	欣赏的	和	有效的	.

一个神经高度紧张但懂得欣赏且高效的生物体。

['æftər][ə; eɪ] [waɪl] [ðə; ði] ['wɜːri] [ænd; ənd][fret][ʌv; əv][ðə; ði] [ri'kwaiəmənt] [ænd; ənd][ðə; ði]['kɑːnstənt]

After	a	while	the	worry	and	fret	of	the	requirements	and	the	constant
后	一个	尽管	这	担心	和	烦恼	的	这	要求	和	这	持续的

[næg][ʌv; əv][ðə; ði]['skuːlruːm,'skuːlrʊm][hæv; həv][ðer; ðər] [ɪ'fekt] [ə'pɑːn] [ðoʊz] [huː] [ɑːr; ər] [fɔːr'duːmd]

nag	of	the	schoolroom	have	their	effect	upon	those	who	are	foredoomed
唠叨	的	这	教室	有	他们的	影响	之上	那些	WHO	是	注定失败

[tuː; tə] ['feɪljər] [ɪn] [ðæt] [pər'tɪkjələr] [fiːld] .

to	failure	in	that	particular	field	.
到	失败	在	那	特别的	场地	.

一段时间后，各种要求带来的担忧和焦虑，以及教室里没完没了的唠叨，会对那些注定要在某个特定领域失败的人产生影响。

[ðə; ði] [plaɪt] [ʌv; əv] [sʌtʃ] [jʌŋ] ['wɪmɪn] [ɪz] [pər'tɪkjələrli] [hɑːrd] , [fɔːr; fər] [ðeɪ] [ɑːr; ər]['juːʒuəli; 'juːʒəli]

The	plight	of	such	young	women	is	particularly	hard	,	for	they	are	usually
这	困境	的	这样的	年轻的	女性	是	特别	难的	,	为了	他们	是	通常

[dɪ'pendənt] [ə'pɑːn][ðer; ðər][wɜːrk] .

dependent	upon	their	work	.
依赖	之上	他们的	工作	.

这些年轻女性的处境尤其艰难，因为她们通常依靠自己的工作维持生计。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz] , ['æftər][ɔːl] , [nɑːt][soʊ] [mʌtʃ] [ðə; ði] [θɪŋz] [wiː; wi][duː][æz; əz][ðə; ði] [weɪ] [wiː; wi][duː][ðem; ðəm]

It	is	,	after	all	,	not	so	much	the	things	we	do	as	the	way	we	do	them
它	是	,	后	全部	,	不是	所以	很多	这	事物	我们	做	作为	这	方式	我们	做	他们

,

,

,

归根结底，重要的不是我们做了什么，而是我们如何去做。

[ænd; ənd] [wʌt] [wiː; wi] [θɪŋk] [əˈbaʊt] [ðem; ðəm] , [ðæt] [əˈkɔmplɪʃɪz] [ˈnɜːrvəs] [hɑːrm] .

and	what	we	think	about	them	,	that	accomplishes	nervous	harm	.
和	什么	我们	思考	关于	他们	,	那	完成	紧张的	伤害	.

我们对它们的看法，会造成精神伤害。

[ˈstreɪndʒli] [ɪˈnʌf] ,

Strangely	enough	,
奇怪的	足够的	,

奇怪的是，

[ðə; ði] [sens] [ʌv; əv] [ˈefərt] [ænd; ənd] [ðə; ði] [ˈfiːlɪŋ] [ʌv; əv] [ˈaʊər; ɑːr] [oʊn] [ɪnˈædɪkwəsi] [ˈdæmɪdʒ] [ðə; ði]

the	sense	of	effort	and	the	feeling	of	our	own	inadequacy	damage	the
这	感觉	的	努力	和	这	感觉	的	我们的	自己的	不足	损害	这

[ˈnɜːrvəs] [ˈsɪstəm] [kwaɪt] [æz; əz] [mʌtʃ] [æz; əz] [ðə; ði] [ˈæktʃuəl] [ˈfɪzɪk(ə)l] [ˈefərt] .

nervous	system	quite	as	much	as	the	actual	physical	effort	.
紧张的	系统	相当	作为	很多	作为	这	实际的	身体的	努力	.

努力感和自我不足感对神经系统的损害与实际的体力消耗一样大。

[ðə; ði] [əˈtempt] [tuː; tə] [kætʃ] [ʌp] [wɪð; wɪθ] [laɪf] [ænd; ənd] [wɪð; wɪθ] [əˈferz] [ðæt] [goʊ] [ɑːn] [tuː] [fæst]

The	attempt	to	catch	up	with	life	and	with	affairs	that	go	on	too	fast
这	试图	到	抓住	向上	和	生活	和	和	事务	那	去	在	也	快速地

[fɔːr; fər] [ˌjuː ˈes] [ɪz] [ə; eɪ] [ˈfriːkwənt] [ænd; ənd] [ˈhɑːrmf(ə)l] [dɪˈflekʃn] [frʌm; frəm] [ðə; ði] [ruːlz] [ʌv; əv] [ðə; ði]

for	us	is	a	frequent	and	harmful	deflection	from	the	rules	of	the
为了	我们	是	一个	频繁	和	有害	偏转	从	这	规则	的	这

[geɪm] .

game	.
游戏	.

试图追赶生活和事物发展过快的步伐，往往是一种有害的、偏离游戏规则的行为。

[fjuː] [ʌv; əv] [ˌjuː ˈes] [əˈvɔɪd] [ˌaɪ ˈtiː] .

Few	of	us	avoid	it	.
很少	的	我们	避免	它	.

我们当中很少有人能避免它。

[laɪf] [kʌmz] [æt; ət] [ˌjuː ˈes] [ænd; ənd] [goʊz] [baɪ] [ˈveri] [fæst] .

Life	comes	at	us	and	goes	by	very	fast	.
生活	来	在	我们	和	去	经过	非常	快速地	.

人生苦短，转瞬即逝。

[ˈtæsks] [ˈmʌltɪplaɪ]

Tasks	multiply
任务	乘

任务倍增

[ænd; ənd] [wiː; wi] [ɑːr; ər] [ɪnˈædɪkwət] , [riˌspɑːnsəˈbɪlətiz] [ɪnˈkriːs] [bɪˈfɔːr] [wiː; wi] [ɑːr; ər] [ˈredi] .

and	we	are	inadequate	,	responsibilities	increase	before	we	are	ready	.
和	我们	是	不足	,	职责	增加	前	我们	是	准备好	.

我们能力不足，责任却在我们还没准备好的时候就增加了。

[ðeɪ] [brɪŋ] [fəˈtiːg] [ænd; ənd] [kənˈfjuːʒ(ə)n] .

They	bring	fatigue	and	confusion	.
他们	带来	疲劳	和	困惑	.

它们会带来疲劳和混乱。

[wiː; wi] [ˈkænɑːt] [ʃɜːrk] [ænd; ənd] [biː; bi] [truː] .

We	cannot	shirk	and	be	true	.
我们	不能	推脱	和	是	真的	.

我们不能逃避责任，也不能说真话。

[ˈhævɪŋ] [dʌn] [ɔːl] [juː; jʊ] [ˈriːz(ə)nəbli] [kæn; kən] , [stɑːp] , [wəˈtevər] [meɪ] [biː; bi] [ðə; ði] [ˈkɑːnsɪkwensɪz] .

Having	done	all	you	reasonably	can	,	stop	,	whatever	may	be	the	consequences	.
拥有	完毕	全部	你	合理	能	,	停止	,	任何	可能	是	这	结果	.

尽你所能之后，就应该停止，无论后果如何。

[ðæt] [ɪz][ə; eɪ] [ruːl] [aɪ] [wʊd] [ɪnˈfɔːrs] [ɪf] [aɪ][kʊd; kəd] .

That	is	a	rule	I	would	enforce	if	I	could	.
那	是	一个	规则	我	会	执行	如果	我	可以	.

如果可以，我会严格执行这条规则。

[tuː; tə][duː] [mɔːr] [ɪz][tuː; tə][dræg][ænd; ənd][feɪl] , [soʊ] [dɪˈfiːtɪŋ] [ðə; ði][end][ʌv; əv][jʊr; jər] ['efərts] .

To	do	more	is	to	drag	and	fail	,	so	defeating	the	end	of	your	efforts	.
到	做	更多的	是	到	拖	和	失败	,	所以	击败	这	结尾	的	你的	努力	.

做得太多反而会拖慢进度，最终失败，使你的努力付诸东流。

[ɪf] [ˌaɪ ˈtiː][tɜːrnz] [aʊt] [ðæt] [juː; jʊ][ɑːr; ər][nɑːt][fɪt][fɔːr; fər][ðə; ði][dʒɑːb][juː; jʊ][hæv; həv][ˌʌndərˈteɪkən] ,

If	it	turns	out	that	you	are	not	fit	for	the	job	you	have	undertaken	,
如果	它	转弯	出去	那	你	是	不是	合身	为了	这	工作	你	有	已	,

如果事实证明你不适合你所承担的工作，

[gɪv] [ˌaɪ ˈtiː][ʌp][ænd; ənd][faɪnd] [əˈnʌðər] , [ɔːr]['mɑːdɪfaɪ][ðæt] [wʌn][ʌnˈtɪl][ˌaɪ ˈtiː] [kʌmz] [wɪˈðɪn] [jʊr; jər]

give	it	up	and	find	another	,	or	modify	that	one	until	it	comes	within	your
给	它	向上	和	寻找	其他	,	或者	调整	那	一	直到	它	来	之内	你的

[kəˈpæsəti] .

capacity	.
容量	.

放弃它，另找一个，或者修改那个，直到它在你的能力范围之内。

[ˌaɪ ˈtiː] [teɪks] [ˈkɜːrɪdʒ] [tuː; tə][duː] [ðɪs] — [mɔːr] [ˈkɜːrɪdʒ] ['sʌmtaɪmz] [ðæn; ðən][ɪz] ['niːdɪd] [tuː; tə] [meɪk]

It	takes	courage	to	do	this	—	more	courage	sometimes	than	is	needed	to	make
它	需要	勇气	到	做	这	—	更多的	勇气	有时	比	是	需要	到	制作

[ˌjuː 'es] [stɪk] [tuː; tə][ðə; ði] [θɪŋ] [wiː; wi][ɑːr; ər] ['duːɪŋ] .

us	stick	to	the	thing	we	are	doing	.
我们	戳	到	这	事物	我们	是	正在做	.

这样做需要勇气——有时甚至比坚持做某件事所需的勇气还要大。

['rerli] , [haʊˈevər] ,

Rarely	,	however	,
很少	,	然而	,

然而，这种情况很少发生。

[wɪl] [ˌaɪ ˈtiː][biː; bi] ['nesəseri] [fɔːr; fər][juː 'es][tuː; tə] [gɪv] [ʌp] [ɪf] [wiː; wi] [wɪl] [ˌʌndərˈteɪk] [ænd; ənd]

will	it	be	necessary	for	us	to	give	up	if	we	will	undertake	and
将要	它	是	必要的	为了	我们	到	给	向上	如果	我们	将要	承担	和

[kənˈsɪdər][fɔːr; fər][ðə; ði][deɪ] ['oʊnli] [sʌtʃ] [pɑːrt][ʌv; əv]['aʊər; ɑːr][tæsk][æz; əz][wiː; wi][ɑːr; ər]['eɪb(ə)l][tuː; tə]

consider	for	the	day	only	such	part	of	our	task	as	we	are	able	to
考虑	为了	这	天	仅有的	这样的	部分	的	我们的	任务	作为	我们	是	有能力的	到

[pərˈfɔːrm] .

perform	.
履行	.

如果我们每天只承担和考虑我们能够完成的任务的一部分，我们是否就必须放弃呢?

[ðə; ði] ['trʌb(ə)l] [ɪz] [ðæt] [wiː; wi] [lʊk] [æt; ət]['aʊər; ɑːr][wɜːrk][ɔːr]['aʊər; ɑːr][rɪˌspɑːnsəˈbɪləti][ɔːl][ɪn][wʌn] [piːs]

The	trouble	is	that	we	look	at	our	work	or	our	responsibility	all	in	one	piece
这	麻烦	是	那	我们	看	在	我们的	工作	或者	我们的	责任	全部	在	一	片

,

,

,

问题在于我们总是把工作或责任看作一个整体。

[ænd; ənd][ˌaɪ ˈtiː] [krʌʃiz] [ˌjuː 'es] .

and	it	crushes	us	.
和	它	暗恋	我们	.

它让我们崩溃。

[ɪf] [wiː; wi] ['kænɑːt] [ə'reɪndʒ] ['aʊər; ɑːr] [laɪvz; lɪvz] [soʊ] [ðæt] [wiː; wi] [meɪ] [miːt] [ðer; ðər] [ˌɑːblə'geɪʃənz] [ə; eɪ]

If	we	cannot	arrange	our	lives	so	that	we	may	meet	their	obligations	a
如果	我们	不能	安排	我们的	生活	所以	那	我们	可能	见面	他们的	义务	一个

['lɪt(ə)l] [æt; ət] [ə; eɪ] [taɪm] ,

little	at	a	time	,
小的	在	一个	时间	,

如果我们无法安排好自己的生活，以便能够一点一点地履行他们的义务，

[ðen] [wiː; wi] [mʌst; məst] [æd'mɪt] ['feɪljər]

then	we	must	admit	failure
然后	我们	必须	承认	失败

那么我们就必须承认失败。

[ænd; ənd] [traɪ] [ə'gen] , [ɑːn] [wʌt] [meɪ] [siːm] [ə; eɪ] ['loʊər] [pleɪn] .

and	try	again	,	on	what	may	seem	a	lower	plane	.
和	尝试	再次	,	在	什么	可能	似乎	一个	降低	飞机	.

然后再次尝试，哪怕是在看似较低的层面上。

[ðæt] [ɪz] [wʌt] [aɪ] [kən'sɪdər] [ðə; ði] [breɪv] [θɪŋ] [tuː; tə] [duː] .

That	is	what	I	consider	the	brave	thing	to	do	.
那	是	什么	我	考虑	这	勇敢的	事物	到	做	.

我认为这才是勇敢的做法。

[aɪ] [wʊd] ['ɑːnər] [ðə; ði] ['fækt(ə)ri] [ˌsuːpərɪn'tendənt] , [huː] , ['faɪndɪŋ] [hɪm'self] [ʌn'iːkwəl] [tuː; tə] [hɪz; ɪz]

I	would	honor	the	factory	superintendent	,	who	,	finding	himself	unequal	to	his
我	会	荣誉	这	工厂	校长	,	WHO	,	寻找	他自己	不等	到	他的

[pə'zɪʃ(ə)n] ,

position	,
位置	,

我会尊敬那位工厂主管，他发现自己无法胜任自己的职位，

[ʃʊd; ʃəd] [tʃuːz] [tuː; tə] [wɜːrk] [æt; ət] [ðə; ði] [bentʃ] [wer] [hiː; hi] [kʊd; kəd] [sək'siːd] ['pɜːrfɪktli] .

should	choose	to	work	at	the	bench	where	he	could	succeed	perfectly	.
应该	选择	到	工作	在	这	长椅	在哪里	他	可以	成功	完美	.

他应该选择在教练席上工作，在那里他完全可以取得成功。

[ðə; ði] ['hæbɪt] [ʌv; əv] [ʌn'sɜːrt(ə)nti] [ɪn] [θɔːt] [ænd; ənd] ['ækʃ(ə)n] , [bred] , [æz; əz] [ˌaɪ 'tiː] ['sʌmtaɪmz] [ɪz] ,

The	habit	of	uncertainty	in	thought	and	action	,	bred	,	as	it	sometimes	is	,
这	习惯	的	不确定	在	想法	和	行动	,	繁殖	,	作为	它	有时	是	,

思想和行动中缺乏自信的习惯，有时是由于……

[frʌm; frəm] [ə; eɪ] [læk] [ʌv; əv] [feɪθ] [ɪn] [mæn] [ænd; ənd] [ɪn] [gɑːd] , [ɪz] , [ˌnevərðə'les] ,

from	a	lack	of	faith	in	man	and	in	God	,	is	,	nevertheless	,
从	一个	缺少	的	信仰	在	男人	和	在	上帝	,	是	,	尽管如此	,

然而，这源于对人和上帝缺乏信仰。

[ə; eɪ] [θɪŋ] [tuː; tə] [biː; bi] [delt] [wɪð; wɪθ] ['sʌmtaɪmz] [baɪ] [ɪt'self] .

a	thing	to	be	dealt	with	sometimes	by	itself	.
一个	事物	到	是	已处理	和	有时	经过	本身	.

有些事情需要单独处理。

[nɑːt] [ɪn'friːkwəntli] [ˌaɪ 'tiː] [ɪz] [ə; eɪ] ['peti] ['hæbɪt] [ðæt] [kæn; kən] [biː; bi] [kə'rektɪd] [baɪ] [ðə; ði] ['eksərsaɪz]

Not	infrequently	it	is	a	petty	habit	that	can	be	corrected	by	the	exercise
不是	不常	它	是	一个	小气	习惯	那	能	是	已更正	经过	这	锻炼

[ʌv; əv] [ə; eɪ] ['lɪt(ə)l] [wɪl] ['paʊər] .

of	a	little	will	power	.
的	一个	小的	将要	力量	.

这往往只是一些小习惯，只要稍加意志力就能改正。

[aɪ] [bɪ'liːv] [ˌaɪ 'tiː][ɪz] ['betər] [tuː; tə] [dɪ'saɪd] [rɔːŋ] [ə; eɪ] [greɪt] ['meni] [taɪmz] — ['duːɪŋ] [ˌaɪ 'tiː] ['kwɪkli] —

I	believe	it	is	better	to	decide	wrong	a	great	many	times	—	doing	it	quickly	—
我	相信	它	是	更好的	到	决定	错误的	一个	伟大的	许多	时代	—	正在做	它	迅速地	—

[ðæn; ðən][tuː; tə] [kʌm] [tuː; tə][ə; eɪ] [raɪt] [dɪ'sɪʒ(ə)n]['æftər] ['wiːkli] ['væslˌetɪŋ] .

than	to	come	to	a	right	decision	after	weakly	vacillating	.
比	到	来	到	一个	正确的	决定	后	弱	摇摆不定	.

我认为，与其犹豫不决、犹豫不决地做出正确的决定，不如快速地做出很多次错误的决定。

[æz; əz][ə; eɪ] ['mætər] [ʌv; əv][fækt] ,

As	a	matter	of	fact	,
作为	一个	事情	的	事实	,

事实上，

[wiː; wi] [meɪ] [trʌst] ['aʊər; ɑːr] [dɪ'sɪʒənz] [tuː; tə][biː; bi] [fer] [ænd; ənd] [truː] [ɪf] ['aʊər; ɑːr] ['laɪfs] [aɪ'diːlz]

we	may	trust	our	decisions	to	be	fair	and	true	if	our	life's	ideals
我们	可能	相信	我们的	决策	到	是	公平的	和	真的	如果	我们的	生活的	理想

[ɑːr; ər] ['bjuːtɪf(ə)l] [ænd; ənd] [truː] .

are	beautiful	and	true	.
是	美丽的	和	真的	.

如果我们的人生理想是美好而真实的，我们就可以相信我们的决定是公平而真实的。

[wiː; wi] [meɪ] [ɪm'pruːv] ['aʊər; ɑːr] [ˌɪndɪ'sɪʒn] [ə; eɪ] [greɪt] [diːl] [baɪ] ['mæstərɪŋ] [ðer; ðər] [ʌn'hæpi] ['diːteɪlz]

We	may	improve	our	indecisions	a	great	deal	by	mastering	their	unhappy	details
我们	可能	提升	我们的	优柔寡断	一个	伟大的	交易	经过	掌握	他们的	不开心	细节

,

,

,

我们可以通过掌控导致优柔寡断的那些令人不快的细节，大大改善我们的优柔寡断状况。

[bʌt; bət][wiː; wi][ʃæl; ʃəl][nɑːt]['faɪnəli] [ˌoʊvər'kʌm] [ðem; ðəm] [ʌn'tɪl] [laɪf] [rɪŋz] [truː] [ænd; ənd] [ʌn'tɪl]

but	we	shall	not	finally	overcome	them	until	life	rings	true	and	until
但	我们	将	不是	最后	克服	他们	直到	生活	戒指	真的	和	直到

但只有当生活真正鲜活起来，我们才能最终战胜它们。

[ɔːl]['aʊər; ɑːr][ækts][ænd; ənd] [θɔːts] [bɪ'kʌm] [ðə; ði]['sɑːlɪd][ænd; ənd][ɪn'evɪtəb(ə)l] [ɪk'spreʃ(ə)n] [ʌv; əv]

all	our	acts	and	thoughts	become	the	solid	and	inevitable	expression	of
全部	我们的	行为	和	想法	变得	这	坚硬的	和	不可避免的	表达	的

[ə; eɪ] ['helθi] ['groʊɪŋ] [rɪ'gɑːrd][fɔːr; fər][ðə; ði][best][ɪn][laɪf] ,

a	healthy	growing	regard	for	the	best	in	life	,
一个	健康	生长	看待	为了	这	最好的	在	生活	,

我们所有的行为和思想都成为对生活中美好事物日益增长的健康而必然的尊重的体现。

[ə; eɪ][kɔːl][tuː; tə] [raɪt] ['lɪvɪŋ] [ðæt][ɪz][noʊ] [miːn] ['dɪktəm][ʌv; əv]['pɑːləsi] ,

a	call	to	right	living	that	is	no	mean	dictum	of	policy	,
一个	称呼	到	正确的	活的	那	是	不	意思是	格言	的	政策	,

这是对正确生活方式的呼吁，绝非无关紧要的政策准则。

[bʌt; bət] [wɪtʃ] [ɪz] [rɪ'nuːd] ['evri] ['mɔːrnɪŋ] [æz; əz][ðə; ði] [sʌn] [kʌmz] [aʊt][ʌv; əv][ðə; ði] [siː] .

but	which	is	renewed	every	morning	as	the	sun	comes	out	of	the	sea	.
但	哪个	是	更新	每一个	早晨	作为	这	太阳	来	出去	的	这	海	.

但每天早晨，随着太阳从海中升起，一切都会重新焕发生机。

[haʊ'evər] [ɪnˌkɑːnsɪ'kwenʃ(ə)l][ðə; ði]['hæbɪt][ʌv; əv] [ˌɪndɪ'sɪʒn] [meɪ] [siːm] ,

However	inconsequential	the	habit	of	indecision	may	seem	,
然而	无关紧要的	这	习惯	的	优柔寡断	可能	似乎	,

然而，尽管优柔寡断的习惯看似无关紧要，

[ˌaɪ 'tiː][ɪz] ['riːəli] [wʌn][ʌv; əv][ðə; ði][moʊst][dɪ'seɪbəlɪŋ, ˌdɪ'seɪblɪŋ][ʌv; əv][bæd]['hæbɪts] .

it	is	really	one	of	the	most	disabling	of	bad	habits	.
它	是	真的	一	的	这	最多	禁用	的	坏的	习惯	.

这真的是最有害的坏习惯之一。

[ɪts] [kən'tɪnjuəns] [kən'tribjuts] ['lɑ:rdʒli] [tu:; tə][ðə; ði][sʌm; səm][ʌv; əv] ['nɜ:rvəs] [ɪg'zɔ:stʃən] .

Its	continuance	contributes	largely	to	the	sum	of	nervous	exhaustion	.
它是	继续	贡献	很大程度上	到	这	和	的	紧张的	疲惫	.

它的持续存在是造成神经衰弱的主要原因。

[wət'evər] [ɪts]['ɔ:rɪdʒɪn] , ['weðər] [ˌaɪ 'ti:][stændz][ɪn][ðə; ði] [rɪ'leɪʃn] [ʌv; əv] [kɔ:z] [ɔ:r] [ɪ'fekt] ,

Whatever	its	origin	,	whether	it	stands	in	the	relation	of	cause	or	effect	,
任何	它是	起源	,	无论	它	站立	在	这	关系	的	原因	或者	影响	,

无论其起源如何，无论它处于因果关系还是因果关系，

[ˌaɪ 'ti:][ɪz][æn; ən] [ɪn'dʌldʒəns] [ðæt] [ɪn'sɪdiəsli] [teɪks] [ðə; ði][snæp][ænd; ənd]['spɑ:rk(ə)l][aʊt][ʌv; əv][laɪf]

it	is	an	indulgence	that	insidiously	takes	the	snap	and	sparkle	out	of	life
它	是	一个	放纵	那	阴险地	需要	这	折断	和	火花	出去	的	生活

[ænd; ənd] [li:vz] [ˌju: 'es][fɔ:r; fər][ðə; ði][taɪm] ['bi:ɪŋ] ['kʌlərləs] [ænd; ənd] [wi:k] .

and	leaves	us	for	the	time	being	colorless	and	weak	.
和	树叶	我们	为了	这	时间	存在	无色	和	虚弱的	.

这是一种会悄无声息地夺走生活活力和光彩的放纵，让我们暂时变得黯淡无光、软弱无力。

[nekst][tu:; tə] [ʌn'sɜ:rt(ə)nti] , [æn; ən][ˌʌnɪn'spaɪərd]['sɜ:rt(ə)nti][ɪz] ['rekɪŋ] [tu:; tə][ðə; ði][best][ʌv; əv]

Next	to	uncertainty	,	an	uninspired	certainty	is	wrecking	to	the	best	of
下一个	到	不确定	,	一个	缺乏灵感	肯定	是	破坏	到	这	最好的	的

['hju:mən]['prɑ:spekts] .

human	prospects	.
人类	前景	.

与不确定性相比，缺乏灵感的确定性正在摧毁人类最美好的前景。

[ðə; ði][mæn] [hu:z] [wʌn][aɪ'di:ə][ɪz][ʌv; əv] ['meɪkɪŋ] [hɪm'self][ænd; ənd][hɪz; ɪz]['fæməli] [mə'tɪriəli]

The	man	whose	one	idea	is	of	making	himself	and	his	family	materially
这	男人	谁	一	主意	是	的	制作	他自己	和	他的	家庭	重大

['kʌmftəbl; 'kʌmfərtəbl] ,

comfortable	,
舒服的	,

这个人一心只想让自己和家人过上物质舒适的生活。

[ɔ:r]['i:v(ə)n] [rɪtʃ] , [meɪ] [nɑ:t][bi:; bi] ['kʌmɪŋ] [tu:; tə] ['nɜ:rvəs] [prɑ:'streɪʃn] ,

or	even	rich	,	may	not	be	coming	to	nervous	prostration	,
或者	甚至	富有的	,	可能	不是	是	未来	到	紧张的	俯伏	,

即使是富有的人，也未必会紧张到崩溃的地步。

[bʌt; bət][hi:; hi][ɪz] ['kɔrtɪŋ] [ə; eɪ]['mɔ:rəl] [prɑ:'streɪʃn] [ðæt] [wɪl] [dɪ'naɪ][hɪm; ɪm][ɔ:l][ðə; ði]['ri:əl] ['rɪtʃɪz]

but	he	is	courting	a	moral	prostration	that	will	deny	him	all	the	real	riches
但	他	是	求爱	一个	道德	俯伏	那	将要	否定	他	全部	这	真实的	财富

[ʌv; əv][laɪf][ænd; ənd] [ðæt] [wɪl] [ɪn][ðə; ði][end]

of	life	and	that	will	in	the	end
的	生活	和	那	将要	在	这	结尾

但他正在走向道德沦丧，这将使他失去人生所有真正的财富，最终必将如此。

[rɪ'wɔ:rd] [hɪm; ɪm][wɪð; wɪθ][ə; eɪ] ['trʌbld] [maɪnd] , [ə; eɪ] [greɪt] , [ʌn'sætɪsfaɪd] ['lɔ:ŋɪŋ] , [ən'les] , [tu:; tə]

reward	him	with	a	troubled	mind	,	a	great	,	unsatisfied	longing	,	unless	,	to
报酬	他	和	一个	麻烦	头脑	,	一个	伟大的	,	不满意	渴望	,	除非	,	到

[bi:; bi] [ʃʊr] ,

be	sure	,
是	当然	,

除非，否则就让他饱受折磨，怀有巨大的、无法满足的渴望吧。

[hi:; hi][ɪz] [tu:] [smʌg] [ænd; ənd]['sætɪsfaɪd][tu:; tə] [lɔ:ŋ] [fɔ:r; fər] ['eniθɪŋ] .

he	is	too	smug	and	satisfied	to	long	for	anything	.
他	是	也	踌躇满志	和	使满意	到	长的	为了	任何事物	.

他太过自满和满足，对任何事都不会有渴望。

[ðə; ði]['lɑ:rdʒər][laɪf] [li:dz] [ˌju: 'es] [ɪn'evɪtəbli] [ə'weɪ][frʌm; frəm] [ɑ:r'selvz] , [ə'weɪ][frʌm; frəm][ðə; ði]

The	larger	life	leads	us	inevitably	away	from	ourselves	,	away	from	the
这	更大的	生活	线索	我们	不可避免地	离开	从	我们自己	,	离开	从	这

['su:pər] - [ri'kwaiəmənt] [ʌv; əv]['ʊər; ɑ:r]['fæməliz] .

super	-	requirements	of	our	families	.
极好的	-	要求	的	我们的	家庭	.

更广阔的生活必然会让我们远离自我，远离家庭的种种苛求。

[ˌaɪ 'ti:] [dɪ'mændz] [ʌv; əv][ðem; ðəm][ænd; ənd][ʌv; əv] [ɑ:r'selvz] [æn; ən] [ʌn'selfɪʃnəs] [ðæt] [ɪz][bɔ:rn][ʌv; əv]

It	demands	of	them	and	of	ourselves	an	unselfishness	that	is	born	of
它	需求	的	他们	和	的	我们自己	一个	无私	那	是	出生	的

[ə; eɪ] [lʌv] [ðæt] [faindz][ɪts] [ɪk'spreʃ(ə)n] [ɪn][ðə; ði] ['sɜ:rvɪs] [ʌv; əv][gɑ:d] .

a	love	that	finds	its	expression	in	the	service	of	God	.
一个	爱	那	发现	它是	表达	在	这	服务	的	上帝	.

它要求他们，也要求我们自己，要有无私奉献的精神，这种精神源于对上帝的爱，而这种爱体现在侍奉上帝之中。

[ænd; ənd] [wʌt] [ɪz][ðə; ði] ['sɜ:rvɪs] [ʌv; əv][gɑ:d] [ɪf] [ˌaɪ 'ti:][ɪz][nɑ:t] [sʌtʃ] [æn; ən] ['entərɪŋ] ['ɪntu:][ðə; ði]

And	what	is	the	service	of	God	if	it	is	not	such	an	entering	into	the
和	什么	是	这	服务	的	上帝	如果	它	是	不是	这样的	一个	进入	进入	这

[dɪ'vaɪn]['pɜ:pəsəz, 'pɜ:pəsɪz][ænd; ənd]['spɪrɪt] [ðæt] [wi:; wi] [bɪ'kʌm] [wɪð; wɪθ][gɑ:d][ˌɑ:r 'i:] - [kri:'eɪtɝz] [ɪn]

divine	purposes	and	spirit	that	we	become	with	God	re	-	creators	in
神圣的	目的	和	精神	那	我们	变得	和	上帝	关于	-	创造者	在

[ðə; ði][wɜ:rld] — ['wɜ:rkɪŋ] ['fæktərz][ɪn][ðə; ði] ['haɪər] [ˌevə'lu:ʃ(ə)n][ʌv; əv][hju:'mænəti] ?

the	world	—	working	factors	in	the	higher	evolution	of	humanity	?
这	世界	—	在职的	因素	在	这	更高	进化	的	人类	?

如果侍奉上帝不就是进入神圣的目的和精神，与上帝一起成为世界的创造者，成为人类更高进化过程中的推动力量，那么侍奉上帝又是什么呢?

[waɪl] [wi:; wi][lɪv; laɪv][wi:; wi][ʃæl; ʃəl][get][ænd; ənd] [seɪv] , [wi:; wi][ʃæl; ʃəl][ju:z][ænd; ənd][spend] ,

While	we	live	we	shall	get	and	save	,	we	shall	use	and	spend	,
尽管	我们	居住	我们	将	得到	和	节省	,	我们	将	使用	和	花费	,

我们活着的时候就会获得和储蓄，就会使用和消费。

[wi:; wi][ʃæl; ʃəl] [sɜ:rv] [ðə; ði] [ni:dz] [ʌv; əv] [ðoʊz] [dɪ'pendənt] [ə'pɑ:n][ju: 'es] ,

we	shall	serve	the	needs	of	those	dependent	upon	us	,
我们	将	服务	这	需求	的	那些	依赖	之上	我们	,

我们将竭尽所能满足那些依赖我们的人的需求。

[bʌt; bət][wi:; wi][ʃæl; ʃəl][nɑ:t][laɪn][ðə; ði]['fæməli][nest][soʊ]['sɔ:ftli] [ðæt] ['aʊər; ɑ:r] ['tʃɪldrən] [bɪ'kʌm]

but	we	shall	not	line	the	family	nest	so	softly	that	our	children	become
但	我们	将	不是	线	这	家庭	巢	所以	轻轻	那	我们的	孩子们	变得

['paʊərləs] .

powerless	.
无力	.

但是我们不能让家庭的巢穴过于柔软，以至于我们的孩子变得无能为力。

[wi:; wi][ʃæl; ʃəl][nɑ:t][kən'faɪn]['aʊər; ɑ:r] ['tʃæritiz] [tu:; tə][ðə; ði]['spesɪfaɪd] ['tʃænlz] ,

We	shall	not	confine	our	charities	to	the	specified	channels	,
我们	将	不是	局限	我们的	慈善机构	到	这	指定的	频道	,

我们不会将慈善活动局限于特定渠道，

[wer] ['aʊər; ɑ:r] [neɪmz] [wɪl] [bi:; bi] [preɪzd] [ænd; ənd]['aʊər; ɑ:r]['kredɪt] [ɪn'kri:st] .

where	our	names	will	be	praised	and	our	credit	increased	.
在哪里	我们的	姓名	将要	是	赞扬	和	我们的	信用	增加	.

我们的名字将受到赞扬，我们的信誉将得到提升。

[wi:; wi][ʃæl; ʃəl] [gɪv] [ænd; ənd] [sɜ:rv] [ɪn]['si:krət]['pleɪsɪz][wɪð; wɪθ]

We	shall	give	and	serve	in	secret	places	with
我们	将	给	和	服务	在	秘密	地方	和

我们将在隐秘处奉献和服务。

['aʊər; ɑːr] ['hɑːrts] [ɪn]['aʊər; ɑːr] [diːdz] .

our	hearts	in	our	deeds	.
我们的	心	在	我们的	契约	.

我们的心体现在我们的行动中。

[ðen] [wiː; wi] [meɪ] [pə'zes] [ðə; ði] [ʌn'trʌbld] [maɪnd] , [ə; eɪ] ['treʒər] [tuː] [rɪtʃ] [tuː; tə][biː; bi]

Then	we	may	possess	the	untroubled	mind	,	a	treasure	too	rich	to	be
然后	我们	可能	具有	这	平静无波	头脑	,	一个	宝藏	也	富有的	到	是

[kəm'pjuːtɪd] .

computed	.
计算	.

这样我们就能拥有平静无忧的心灵，这是一笔无法估量的宝贵财富。

[wiː; wi][ʃæl; ʃəl][nɑːt][hæv; həv][ˌaɪ 'tiː][fɔːr; fər][ðə; ði] ['siːkɪŋ] ;

We	shall	not	have	it	for	the	seeking	;
我们	将	不是	有	它	为了	这	寻求	;

我们不能因为寻求它而得到它；

[ˌaɪ 'tiː] [meɪ] [ɪg'zɪst][ɪn][ðə; ði][mɪdst] [ʌv; əv] [wʌt] [men] [meɪ] [kɔːl][praɪ'veɪʃ(ə)n][ænd; ənd] ['sɔrəuz] ;

it	may	exist	in	the	midst	of	what	men	may	call	privations	and	sorrows	;
它	可能	存在	在	这	中间	的	什么	男人	可能	称呼	匮乏	和	悲伤	;

它可能存在于人们所谓的匮乏和悲伤之中；

[bʌt; bət][ˌaɪ 'tiː] [wɪl] [ɪg'zɪst][ɪn][ə; eɪ] ['veri] [lɑːrdʒ] [sens] [ænd; ənd][ˌaɪ 'tiː] [wɪl] [biː; bi]['aʊərz] .

but	it	will	exist	in	a	very	large	sense	and	it	will	be	ours	.
但	它	将要	存在	在	一个	非常	大的	感觉	和	它	将要	是	我们的	.

但它将在非常广泛的意义上存在，而且它将属于我们。

[ðə; ði][soʊ] - [kɔːld] [hɑːrd] - ['hedɪd] ['bɪznəs] [mæn] [huː] ['nevər] [ə'laʊz] [hɪm'self][tuː; tə][biː; bi]['teɪkən]

The	so	-	called	hard	-	headed	business	man	who	never	allows	himself	to	be	taken
这	所以	-	称为	难的	-	标题	商业	男人	WHO	绝不	允许	他自己	到	是	已采取

[əd'væntɪdʒ] [ʌv; əv] ,

advantage	of	,
优势	的	,

这位所谓的精明强干的商人，从不让自己被人占便宜。

[huːz] ['diːlɪŋz] [ɑːr; ər]['ɔːlweɪz] [strɪkt] [ænd; ənd] [ʌn'kɑːmprəmaɪzɪŋ] ,

whose	dealings	are	always	strict	and	uncompromising	,
谁	交易	是	总是	严格的	和	毫不妥协	,

其行事作风一贯严谨毫不妥协，

[ɪz] ['veri] [æpt][tuː; tə][biː; bi][ə; eɪ] [pər'tɪkjələrli] ['mɪzrəb(ə)l] [ɪn'vælɪd] [wen] [hiː; hi][ɪz] [ɪl] .

is	very	apt	to	be	a	particularly	miserable	invalid	when	he	is	ill	.
是	非常	易于	到	是	一个	特别	悲惨的	无效的	什么时候	他	是	患病的	.

他生病时很可能是一个特别痛苦的病人。

[aɪ]['kænɑːt]['ɑːrgjuː][ɪn]['feɪvər][ʌv; əv] ['bɪznəs] ['læksəti] , — [aɪ] [noʊ] [ðə; ði] [ɪm'perətɪv] [niːd] [ʌv; əv]

I	cannot	argue	in	favor	of	business	laxity	,	—	I	know	the	imperative	need	of
我	不能	争论	在	偏爱	的	商业	松弛	,	—	我	知道	这	至关重要的	需要	的

[ɪg'zæktnəs] [ænd; ənd][faɪ'nælətɪ] ,

exactness	and	finality	,
精确	和	最终性	,

我不能为商业上的松懈辩护，——我知道精确性和最终性至关重要。

— [bʌt; bət]

—	but
—	但

-但

[aɪ][duː] [bɪ'liːv] [ðæt] [ɪf] [wiː; wi][ɑːr; ər][tuː; tə] [pə'zes] [ðə; ði] [ʌn'trʌbld] [maɪnd][wiː; wi][mʌst; məst]

I	do	believe	that	if	we	are	to	possess	the	untroubled	mind	we	must
我	做	相信	那	如果	我们	是	到	具有	这	平静无波	头脑	我们	必须

[meɪk] ['aʊər; ɑːr][laɪvz; lɪvz]['lɑːrdʒər][ðæn; ðən][ðə; ði] [fiːld] [ʌv; əv]['dɑːlɚz, 'dɔlɚz][ænd; ənd] [sents] .

make	our	lives	larger	than	the	field	of	dollars	and	cents	.
制作	我们的	生活	更大的	比	这	场地	的	美元	和	分	.

我相信，如果我们想要拥有平静的心灵，就必须让我们的生活超越金钱的范畴。

[ðə; ði] ['tʃærəti] [ðæt] [di'veləps] [ɪn][ˌjuː 'es] [wɪl] [meɪk] [ˌjuː 'es]['truːli] ['dʒenərəs] [ænd; ənd] [friː] [frʌm; frəm]

The	charity	that	develops	in	us	will	make	us	truly	generous	and	free	from
这	慈善机构	那	发展	在	我们	将要	制作	我们	真的	慷慨的	和	自由的	从

[ðə; ði][riˈækʃ(ə)n][ʌv; əv] ['hɑːrdnəs] .

the	reaction	of	hardness	.
这	反应	的	硬度	.

我们心中培养出的仁慈之心，会让我们真正慷慨大方，不再心存冷漠。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz][ə; eɪ] [greɪt] [tempˈteɪʃ(ə)n][tuː; tə][goʊ][ɑːn] ['mʌltɪplaɪɪŋ] [ðə; ði] [ruːlz] [ʌv; əv][ðə; ði] [geɪm] .

It	is	a	great	temptation	to	go	on	multiplying	the	rules	of	the	game	.
它	是	一个	伟大的	诱惑	到	去	在	乘法	这	规则	的	这	游戏	.

人们很容易忍不住不断增加游戏规则。

[ðer; ðər][ɑːr; ər][soʊ] ['meni] ['sensəb(ə)l][ænd; ənd] ['nesəseri]

There	are	so	many	sensible	and	necessary
那里	是	所以	许多	明智的	和	必要的

有很多合理且必要的建议。

['piːsɪz] [ʌv; əv][ədˈvaɪs] [wɪtʃ] [wiː; wi][ɔːl] [niːd] [tuː; tə][hæv; həv] ['emfəsaizd] .

pieces	of	advice	which	we	all	need	to	have	emphasized	.
件	的	建议	哪个	我们	全部	需要	到	有	强调	.

一些我们都需要重视的建议。

[ðæt] [ɪz][ðə; ði] [kɔːrs] [wiː; wi][mʌst; məst][traɪ][tuː; tə][əˈvɔɪd] .

That	is	the	course	we	must	try	to	avoid	.
那	是	这	课程	我们	必须	尝试	到	避免	.

这是我们务必避免的局面。

[ðə; ði][tʃaɪld] [niːdz] [tuː; tə][biː; bi][toʊld] , [ˌɑːrbɪˈtrerəli][fɔːr; fər][ə; eɪ] [waɪl] , [wʌt] [ɪz] [raɪt] ,

The	child	needs	to	be	told	,	arbitrarily	for	a	while	,	what	is	right	,
这	孩子	需求	到	是	讲述	,	任意地	为了	一个	尽管	,	什么	是	正确的	,

需要告诉孩子，哪怕这种告知是武断的，也要让他明白什么是正确的。

[ænd; ənd] [wʌt] [ɪz] [rɔːŋ] , [ðæt] [hiː; hi][mʌst; məst][duː] [ðɪs] , [ænd; ənd][hiː; hi][mʌst; məst][nɑːt][duː] [ðæt]

and	what	is	wrong	,	that	he	must	do	this	,	and	he	must	not	do	that
和	什么	是	错误的	,	那	他	必须	做	这	,	和	他	必须	不是	做	那

.

:

.

错在哪里？他必须做这个，又不能做那个。

[ðə; ði][taɪm] [kʌmz] , [haʊˈevər] ,

The	time	comes	,	however	,
这	时间	来	,	然而	,

然而，时候总会来的。

[wen] [ðə; ði] ['groʊɪŋ] ['ɪnstɪŋkt] [tɔːrd] [raɪt] ['lɪvɪŋ] [ɪz][ðə; ði] [θɪŋ] [tuː; tə]['fɑːstər] — [nɑːt][ðə; ði]

when	the	growing	instinct	toward	right	living	is	the	thing	to	foster	—	not	the
什么时候	这	生长	本能	朝向	正确的	活的	是	这	事物	到	促进	—	不是	这

['diːteɪlz][ʌv; əv][laɪf] [wɪtʃ] [wɪl] [ɪn'evɪtəbli] [teɪk] [ker] [ʌv; əv] [ðəm'selvz] [ɪf] [ðə; ði] [ˌʌndər'laɪɪŋ]

details	of	life	which	will	inevitably	take	care	of	themselves	if	the	underlying
细节	的	生活	哪个	将要	不可避免地	拿	关心	的	他们自己	如果	这	潜在的

['prɪnsəp(ə)l][ɪz] [meɪd] [raɪt] .

principle	is	made	right	.
原则	是	制成	正确的	.

我们应该培养的是人们追求正确生活的本能，而不是生活中的细节——如果基本原则正确，生活的细节自然会得到解决。

[ˌaɪ 'tiː][mʌst; məst][biː; bi][ðə; ði][aɪ'diːəl][ʌv; əv]['mɔːrəl] ['tiːtʃɪŋ] [tuː; tə] [meɪk] [klɪr] [ænd; ənd] [pjʊr] [ðə; ði]

It	must	be	the	ideal	of	moral	teaching	to	make	clear	and	pure	the
它	必须	是	这	理想的	的	道德	教学	到	制作	清除	和	纯的	这

[sɔːrs] [ʌv; əv]['ækʃ(ə)n] .

source	of	action	.
来源	的	行动	.

道德教导的理想应该是明确和纯正行为的根源。

[ðen] [ðə; ði] [striːm] [wɪl] [biː; bi] [klɪr] [ænd; ənd] [pjʊr] .

Then	the	stream	will	be	clear	and	pure	.
然后	这	溪流	将要	是	清除	和	纯的	.

那时，溪水就会清澈纯净。

[sʌtʃ] [ə; eɪ] [striːm] [wɪl] ['pjʊrɪfaɪ][ɪt'self][ænd; ənd] ['nuːtrəlaɪz] [ðə; ði]['deɪndʒərəs] ['ɪnfloʊ] [ə'lɔːŋ] [ɪts][bæŋks]

Such	a	stream	will	purify	itself	and	neutralize	the	dangerous	inflow	along	its	banks
这样的	一个	溪流	将要	净化	本身	和	中和	这	危险的	流入	沿着	它是	银行

.

:

.

这样的溪流能够自我净化，并中和沿岸的危险来流。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz] [truː] [ðæt] [greɪt] [hɑːrm] [meɪ] [kʌm] [frʌm; frəm][ðə; ði] [pə'luːtɪd] ['ɪnˌfləʊz] ,

It	is	true	that	great	harm	may	come	from	the	polluted	inflows	,
它	是	真的	那	伟大的	伤害	可能	来	从	这	受污染的	流入	,

污染水流确实可能造成巨大危害。

[bʌt; bət] [ðeɪ] [wɪl] [biː; bi] [les] [ænd; ənd] [les] ['hɑːrmf(ə)l][æz; əz][ðə; ði] [ɪn'kriːsɪŋ] ['kɜːrənt] [frʌm; frəm]

but	they	will	be	less	and	less	harmful	as	the	increasing	current	from
但	他们	将要	是	较少的	和	较少的	有害	作为	这	增加	当前的	从

[ðə; ði] [gʊd] [sɔːrs] [floʊz] [daʊn] .

the	good	source	flows	down	.
这	好的	来源	流量	向下	.

但是，随着来自良性水源的电流不断增强并向下流动，它们的危害会越来越小。

[wiː; wi][ʃæl; ʃəl][hæv; həv][tuː; tə] [lʊk] [wel] [tuː; tə]['aʊər; ɑːr]['hæbɪts][lest] ['sɪriəs] ['ɪlz] [bɪ'fɔːl] ,

We	shall	have	to	look	well	to	our	habits	lest	serious	ills	befall	,
我们	将	有	到	看	出色地	到	我们的	习惯	免得	严肃的	疾病	降临	,

我们必须注意自己的生活习惯，以免遭遇严重的疾病。

[bʌt; bət] [ðæt] [mʌst; məst]['nevər][biː; bi][ðə; ði][meɪn][kən'sɜːrn][ɔːr][wiː; wi]

but	that	must	never	be	the	main	concern	or	we
但	那	必须	绝不	是	这	主要的	忧虑	或者	我们

但这绝不能成为主要考虑因素，否则我们

[ʃæl; ʃəl][faɪnd] [ɑːr'selvz] ['lɪvɪŋ] ['veri] ['nærəʊ] [ænd; ənd] ['leɪbərd] [laɪvz; lɪvz] ;

shall	find	ourselves	living	very	narrow	and	labored	lives	;
将	寻找	我们自己	活的	非常	狭窄的	和	辛勤劳作	生活	;

我们将发现自己过着非常狭隘和艰辛的生活；

[wiː; wi][ʃæl; ʃəl][faɪnd] [ðæt] [wiː; wi][ɑːr; ər] ['feɪlɪŋ] [tuː; tə] [əb'zɜːrv] [wʌn][ʌv; əv][ðə; ði][moʊst][ɪm'pɔːrt(ə)nt]

we	shall	find	that	we	are	failing	to	observe	one	of	the	most	important
我们	将	寻找	那	我们	是	失败	到	观察	一	的	这	最多	重要的

[ruːlz] [ʌv; əv][ðə; ði] [geɪm] .

rules	of	the	game	.
规则	的	这	游戏	.

我们将发现，我们未能遵守游戏中最重要的一条规则。

←ToC
←ToC
←ToC

←目录

['vaɪ, 'viː]

VI
六年级

六

[ðə; ði] ['nɜːrvəs] ['temprəmənt]

THE	NERVOUS	TEMPERAMENT
这	紧张的	气质

神经质气质

[bɪ'jɑːnd] [ðə; ði] ['ʌgli] ['æktʃuəl] , [loʊ] , [ɑːn] ['evri] [saɪd] ,

Beyond	the	ugly	actual	,	lo	,	on	every	side	,
超过	这	丑陋的	实际的	,	洛	,	在	每一个	边	,

抛开丑陋的现实，瞧，四面八方都是如此。

[ɪˌmædʒɪ'neɪʃənz] ['lɪmɪtləs] [doʊ'meɪn] .

Imagination's	limitless	domain	.
想象力	无限	领域	.

想象力的无限领域。

['braʊnɪŋ] .

Browning	.
勃朗宁	.

勃朗宁。

[hiː; hi] [ðæt] [tuː] [mʌtʃ] [ri'feɪnz] [hɪz; ɪz] ['delɪkəsi] [wɪl] ['ɔːlweɪz] [ɪn'deɪndʒər][hɪz; ɪz]['kwaɪət] .

He	that	too	much	refines	his	delicacy	will	always	endanger	his	quiet	.
他	那	也	很多	精炼	他的	美味	将要	总是	危害	他的	安静的	.

过分注重自身细腻的人，终将失去平静。

['sæmjuəl]['dʒɑːnsən] .

Samuel	Johnson	.
塞缪尔	约翰逊	.

塞缪尔·约翰逊。

[ðə; ði] [greɪt] [rɪ'feɪnmənt] [ʌv; əv] ['meni] [poʊ'etɪkl]['dʒent(ə)lmən][hæz; həz] ['rendərd] [ðem; ðəm] ['præktɪkli]

The	great	refinement	of	many	poetical	gentlemen	has	rendered	them	practically
这	伟大的	精炼	的	许多	诗意的	先生们	有	渲染	他们	几乎

[ʌn'fɪt][fɔːr; fər][ðə; ði]['dʒɔslɪŋ][ænd; ənd] ['ʌglinəs] [ʌv; əv][laɪf] .

unfit	for	the	jostling	and	ugliness	of	life	.
不合格	为了	这	推搡	和	丑陋	的	生活	.

许多诗人绅士的崇尚高雅格调，实际上使他们无法适应生活的喧嚣和丑陋。

['stiːvnsn] .

Stevenson	.
史蒂文森	.

史蒂文森。

[ˌaɪ 'tiː][hæz; həz] [bɪn] [maɪ] ['fɔːrtʃən] [æz; əz][ə; eɪ] [fɪ'zɪʃ(ə)n] [tuː; tə] [diːl] [mʌtʃ] [wɪð; wɪθ][ðə; ði][soʊ] -

It	has	been	my	fortune	as	a	physician	to	deal	much	with	the	so	-
它	有	到过	我的	财富	作为	一个	医生	到	交易	很多	和	这	所以	-

[kɔːld] ['nɜːrvəs] ['temprəmənt] .

called	nervous	temperament	.
称为	紧张的	气质	.

作为一名医生，我有幸接触到很多所谓的神经质体质的人。

[aɪ][hæv; həv] [kʌm] [bəuθ][tuː; tə] [fɪr] [ænd; ənd][tuː; tə] [lʌv] [ˌaɪ 'tiː] .

I	have	come	both	to	fear	and	to	love	it	.
我	有	来	两个都	到	害怕	和	到	爱	它	.

我对它既感到恐惧，又感到喜爱。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz][ðə; ði] ['es(ə)ns] [ʌv; əv][ɔːl] [ðæt] [ɪz] [braɪt] , [ɪ'mædʒɪnətɪv] , [ænd; ənd] [faɪn] ,

It	is	the	essence	of	all	that	is	bright	,	imaginative	,	and	fine	,
它	是	这	本质	的	全部	那	是	明亮的	,	富有想象力的	,	和	美好的	,

它是所有美好、富有想象力和精致的事物的精髓。

[bʌt; bət][ˌaɪ 'tiː][ɪz][æz; əz][ʌn'steɪb(ə)l][æz; əz]['wɔːtər] .

but	it	is	as	unstable	as	water	.
但	它	是	作为	不稳定	作为	水	.

但它像水一样不稳定。

[ðoʊz] [huː] [pə'zes] [ˌaɪ 'tiː][mʌst; məst] ['sʌfər] — [ˌaɪ 'tiː][ɪz][ðer; ðər][lɑːt][tuː; tə] [fiːl] ['diːpli] ,

Those	who	possess	it	must	suffer	—	it	is	their	lot	to	feel	deeply	,
那些	WHO	具有	它	必须	遭受	—	它	是	他们的	很多	到	感觉	深	,

拥有这种能力的人注定要受苦——深沉的情感是他们的宿命。

[ænd; ənd] ['veri] ['ɔːf(ə)n][tuː; tə][biː; bi] [ˌmɪsʌndər'stʊd] [baɪ][ðer; ðər] [mɔːr] ['præktɪk(ə)l] [frendz] .

and	very	often	to	be	misunderstood	by	their	more	practical	friends	.
和	非常	经常	到	是	被误解	经过	他们的	更多的	实际的	朋友们	.

而且常常会被他们更务实的朋友误解。

[ɔːl][ðer; ðər][laɪvz; lɪvz] [ðiːz] ['piːp(ə)l] [wɪl] [ʃed] [terz] [ʌv; əv][dʒɔɪ] , [ænd; ənd] [mɔːr] [terz] [ʌv; əv] ['sɑːroʊ]

All	their	lives	these	people	will	shed	tears	of	joy	,	and	more	tears	of	sorrow
全部	他们的	生活	这些	人们	将要	棚	眼泪	的	喜悦	,	和	更多的	眼泪	的	悲哀

.

:

.

这些人一生中会流下喜悦的泪水，也会流下更多的悲伤泪水。

[aɪ] [wʊd] [laɪk][tuː; tə] [raɪt] [ʌv; əv][ðer; ðər][dʒɔɪ] ,

I	would	like	to	write	of	their	joy	,
我	会	喜欢	到	写	的	他们的	喜悦	,

我想写下他们的喜悦，

[ʌv; əv][ðə; ði] ['pɜːrfɪkt][ˌsætɪs'fækʃ(ə)n] , [ðə; ði] [truː] ['hæpinəs] [ðæt] [kʌmz] [ɪn] [kri'eɪtɪŋ] [nuː] [ænd; ənd]

of	the	perfect	satisfaction	,	the	true	happiness	that	comes	in	creating	new	and
的	这	完美的	满意	,	这	真的	幸福	那	来	在	创建	新的	和

['bjuːtɪf(ə)l] [θɪŋz] ,

beautiful	things	,
美丽的	事物	,

完美的满足感，创造美好新事物所带来的真正幸福感，

[ʌv; əv][ðə; ði] [diːp] ['pleʒər] [ðeɪ] [hæv; həv][ɪn][ðə; ði] [əˌpriːʃi'eɪʃ(ə)n] [ʌv; əv] [gʊd] [wɜːrk][ɪn] ['ʌðər] .

of	the	deep	pleasure	they	have	in	the	appreciation	of	good	work	in	others	.
的	这	深的	乐趣	他们	有	在	这	欣赏	的	好的	工作	在	其他的	.

他们从欣赏他人的优秀工作中获得深深的快乐。

[bʌt; bət][wɪð; wɪθ][ðə; ði]['ɪnstɪŋkt][ʌv; əv][ə; eɪ][dɔːg] [treɪnd] [fɔːr; fər][ə; eɪ]['sɜːrt(ə)n][kaɪnd][ʌv; əv] ['hʌntɪŋ] [aɪ]

But	with	the	instinct	of	a	dog	trained	for	a	certain	kind	of	hunting	I
但	和	这	本能	的	一个	狗	受过训练	为了	一个	肯定	种类	的	打猎	我

[faɪnd][maɪ'self] ['tɜːrnɪŋ] [tuː; tə][ðə; ði] [mɪs'fɔːtʃənz] [ænd; ənd][ðə; ði]['ɪlz] .

find	myself	turning	to	the	misfortunes	and	the	ills	.
寻找	我	转弯	到	这	不幸	和	这	疾病	.

但是，就像受过某种狩猎训练的狗一样，我发现自己开始关注不幸和苦难。

[ðə; ði]['veri] ['kiːnnəs] [ʌv; əv][pər'sepʃ(ə)n] [meɪks] ['peɪnf(ə)l] ['eniθɪŋ] [ʃɔːrt] [ʌv; əv][pər'fekʃ(ə)n] .

The	very	keenness	of	perception	makes	painful	anything	short	of	perfection	.
这	非常	敏锐	的	洞察力	制作	痛苦	任何事物	短的	的	完美	.

敏锐的感知力使得任何不完美的东西都显得痛苦不堪。

[wʌt] [wɪl] [sʌtʃ] ['piːp(ə)l][duː][ɪn]['aʊər; ɑːr] ['klæŋɪŋ] [striːts] ?

What	will	such	people	do	in	our	clanging	streets	?
什么	将要	这样的	人们	做	在	我们的	叮当声	街道	?

这些人会在我们喧嚣的街道上做什么?

[wʌt] [ʌv; əv] [ðoʊz] [faɪn] [ɪrz] [tjʊnd] [tuː; tə][ðə; ði][moʊst] [ɪk'skwɪzɪt] [ə,priːʃi'eɪʃ(ə)n] [ʌv; əv] [swiːt] [saʊnd]

What	of	those	fine	ears	tuned	to	the	most	exquisite	appreciation	of	sweet	sound
什么	的	那些	美好的	耳朵	调谐	到	这	最多	精美的	欣赏	的	甜的	声音

?

?
?

那些对美妙音色有着极高鉴赏力的耳朵又该如何看待呢?

[wʌt] [ʌv; əv] [ðæt] [rɪ'faɪnmənt] [ʌv; əv] ['hɪrɪŋ] [ðæt] [di'tekts] [ðə; ði] [liːst] [dɪ'pɑːrtʃər] [frʌm; frəm][ðə; ði]

What	of	that	refinement	of	hearing	that	detects	the	least	departure	from	the
什么	的	那	精炼	的	听力	那	检测	这	至少	离开	从	这

['rɪðəm] [ænd; ənd] [pɪtʃ] [ɪn][kəm'pleks] [ɔːr'kestrəl] ['mjuːzɪk] ?

rhythm	and	pitch	in	complex	orchestral	music	?
韵律	和	沥青	在	复杂的	管弦乐	音乐	?

那么，那种能够察觉复杂管弦乐中节奏和音调最细微偏差的敏锐听觉又该如何看待呢?

[ænd; ənd][mʌst; məst] [ðeɪ] [ber] [ðə; ði] [kræʃ] [ʌv; əv] [stiːl] [ɑːn][stoʊn] , [ðə; ði][ɪn'fɜːrn(ə)l]['klætər][ʌv; əv]

And	must	they	bear	the	crash	of	steel	on	stone	,	the	infernal	clatter	of
和	必须	他们	熊	这	碰撞	的	钢	在	石头	,	这	地狱	哒	的

['træfɪk] ?

traffic	?
交通	?

他们必须忍受钢铁撞击石头的巨响，以及车辆疾驰的震耳欲聋的噪音吗?

[wel] , [jes] , — [æz; əz][ə; eɪ]['mætər][ʌv; əv][fækt] — [ðeɪ] [mʌst; məst] , [æt; ət] [liːst] [fɔːr; fər][ə; eɪ] [gʊd]

Well	,	yes	,	—	as	a	matter	of	fact	—	they	must	,	at	least	for	a	good
出色地	,	是的	,	—	作为	一个	事情	的	事实	—	他们	必须	,	在	至少	为了	一个	好的

['meni] ['jɪrz] [tuː; tə] [kʌm] ,

many	years	to	come	,
许多	年	到	来	,

没错，事实上，至少在未来很多年里，他们必须这样做。

[ʌn'tɪl] [əd'vænsɪŋ] [ˌsɪvələ'zeɪʃn] [ɪ'lɪmɪneɪts] [ðə; ði]['sɪti] [nɔɪz] .

until	advancing	civilization	eliminates	the	city	noise	.
直到	前进	文明	消除	这	城市	噪音	.

直到文明进步消除城市噪音为止。

[bʌt; bət][ˌaɪ 'tiː][ɪz][nɑːt]['ɔːlweɪz] [greɪt] ['nɔɪzɪz] [ðæt] [dɪ'stɜːrb][ænd; ənd][dɪ'strækt] .

But	it	is	not	always	great	noises	that	disturb	and	distract	.
但	它	是	不是	总是	伟大的	噪音	那	打扰	和	转移	.

但并非总是巨大的噪音会让人感到烦躁和分心。

[ðer; ðər][ɪz][ə; eɪ]['stɔːri][toʊld][ʌv; əv][ə; eɪ]

There	**is**	**a**	**story**	**told**	**of**	**a**
那里	是	一个	故事	讲述	的	一个

有一个关于……的故事

['wʊmən] [huː] [bɪ'keɪm] [soʊ] ['sensətɪv] [tuː; tə] [nɔɪz] [ðæt] [ʃiː; ʃi][hæd; həd][hɜːr; hər] [haʊs] [meɪd] [saʊnd] -
[pruːf] :

woman	**who**	**became**	**so**	**sensitive**	**to**	**noise**	**that**	**she**	**had**	**her**	**house**	**made**	**sound**	**-**	**proof**	**:**
女士	WHO	成为	所以	敏感的	到	噪音	那	她	有	她	房子	制成	声音	-	证明	:

一位对噪音极其敏感的女子，将自己的房子改造成了隔音房：

[ðer; ðər][wɜːr; wər] [θɪk] ['kɑːrpəts][ænd; ənd]['sɔːftli]['kloʊzɪŋ] [dɔːz] ; ['evriθɪŋ] [wʌz; wəz] [pædɪd] .

there	**were**	**thick**	**carpets**	**and**	**softly**	**closing**	**doors**	**;**	**everything**	**was**	**padded**	**.**
那里	是	厚的	地毯	和	轻轻	结束	门	;	一切	曾是	带衬垫	.

里面铺着厚厚的地毯，门是轻柔关上的；所有东西都铺着软垫。

[ðə; ði] [haʊs] [wʌz; wəz][set] [bæk] [frʌm; frəm][ə; eɪ]['kwaɪət] [striːt] ,

The	**house**	**was**	**set**	**back**	**from**	**a**	**quiet**	**street**	**,**
这	房子	曾是	放	后退	从	一个	安静的	街道	,

房子位于一条安静街道的后方，

[bʌt; bət] [ðæt] [striːt] [wʌz; wəz] [struːn] [wɪð; wɪθ]['tænˌbɑːrk][tuː; tə] [tʃek] [ðə; ði] [saʊnd] [ʌv; əv] ['kærɪdʒɪz] .

but	**that**	**street**	**was**	**strewn**	**with**	**tanbark**	**to**	**check**	**the**	**sound**	**of**	**carriages**	**.**
但	那	街道	曾是	散落的	和	栀子树皮	到	查看	这	声音	的	马车	.

但那条街上铺满了鞣革树皮，用来防止马车发出噪音。

['ʃʊrli] [hɪr] [wʌz; wəz] [blɪs] [fɔːr; fər][ðə; ði] ['sensətɪv] [soʊl] .

Surely	**here**	**was**	**bliss**	**for**	**the**	**sensitive**	**soul**	**.**
一定	这里	曾是	极乐	为了	这	敏感的	灵魂	.

对于敏感的灵魂来说，这里无疑是天堂。

[aɪ] [niːd] [nɑːt] [tel] [ðə; ði][rest][ʌv; əv][ðə; ði]['stɔːri] , [haʊ] [ˌæbsə'luːtli] ['nesəseri] ['nɔɪzɪz] [bɪ'keɪm]
[ɪn'tɑːlərəb(ə)l] ,

I	**need**	**not**	**tell**	**the**	**rest**	**of**	**the**	**story**	**,**	**how**	**absolutely**	**necessary**	**noises**	**became**	**intolerable**	**,**
我	需要	不是	告诉	这	休息	的	这	故事	,	如何	绝对地	必要的	噪音	成为	无法容忍	,

我无需赘述故事的其余部分，那些原本必不可少的噪音是如何变得令人无法忍受的。

[ænd; ənd][ðə; ði] [pʊr] ['wʊmən] ['endɪd] [baɪ] ['kiːpɪŋ] [ə; eɪ][mæn][ɑːn][ðə; ði] [pleɪs] [tuː; tə] [kætʃ] [ænd; ənd]
['saɪləns][ðə; ði] [triː] [təudz][ænd; ənd] ['krikits] .

and	**the**	**poor**	**woman**	**ended**	**by**	**keeping**	**a**	**man**	**on**	**the**	**place**	**to**	**catch**	**and**	**silence**	**the**	**tree**	**toads**	**and**	**crickets**	**.**
和	这	贫穷的	女士	结束	经过	保持	一个	男人	在	这	地方	到	抓住	和	沉默	这	树	蟾蜍	和	蟋蟀	.

可怜的女人最后只好雇了一个人待在那里捕捉树蟾蜍和蟋蟀，让它们安静下来。

[ðer; ðər][ɪz] ['nʌθɪŋ] [tuː; tə][ɪk'skjuːs][ðə; ði] ['kerləs] [ænd; ənd] [ʌn'nesəseri] ['nɔɪzɪz] [ʌv; əv][ðə; ði][wɜːrld]

There	**is**	**nothing**	**to**	**excuse**	**the**	**careless**	**and**	**unnecessary**	**noises**	**of**	**the**	**world**
那里	是	没有什么	到	原谅	这	粗心	和	不必要	噪音	的	这	世界

— [wiː; wi][ʃæl; ʃəl][dɪ'spoʊz][ʌv; əv][ðem; ðəm]['faɪnəli][æz; əz][wiː; wi][ɑːr; ər][dɪ'spoʊzɪŋ][ʌv; əv] [flæm'bɔɪənt]

—	**we**	**shall**	**dispose**	**of**	**them**	**finally**	**as**	**we**	**are**	**disposing**	**of**	**flamboyant**
—	我们	将	处置	的	他们	最后	作为	我们	是	处置	的	龙飞凤舞

['saɪnbɔːdz] [ænd; ənd] ['taɪfɔɪd] [flaɪz] .

signboards	**and**	**typhoid**	**flies**	**.**
招牌	和	伤寒	苍蝇	.

没有任何理由可以为世界上那些漫不经心、毫无必要的噪音开脱——我们最终将像清除艳俗的招牌和传播伤寒的苍蝇一样清除它们。

[bʌt; bət] ['miːnwaɪl] , [ænd; ənd]['ɔːlweɪz] , [fɔːr; fər] [ðæt] ['mætər] ,

But	meanwhile	,	and	always	,	for	that	matter	,
但	同时	,	和	总是	,	为了	那	事情	,

但与此同时，而且一直以来都是如此，

[ðə; ði] ['sensətɪv] [soʊl][mʌst; məst] [lɜːrn] [tuː; tə][ə'dʒʌst][ɪt'self][tuː; tə]['sɜːrkəmstænsɪz][ænd; ənd][kən'dɪʃ(ə)nz]

the	sensitive	soul	must	learn	to	adjust	itself	to	circumstances	and	conditions
这	敏感的	灵魂	必须	学习	到	调整	本身	到	情况	和	状况

.

:

.

敏感的心灵必须学会适应环境和条件。

[ðɪs] [ə'dʒʌstmənt] [meɪ] [ɪn][ɪt'self] [bɪ'kʌm] [ə; eɪ][faɪn][ɑːrt] .

This	adjustment	may	in	itself	become	a	fine	art	.
这	调整	可能	在	本身	变得	一个	美好的	艺术	.

这种调整本身或许会成为一门精妙的艺术。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz] ['riːəli] [ðə; ði][ɑːrt][baɪ] [wɪtʃ] [ðə; ði]['peɪntər] [iks'kluːdz] [ðə; ði] ['kɑːmənpleɪs] [ænd; ənd]

It	is	really	the	art	by	which	the	painter	excludes	the	commonplace	and
它	是	真的	这	艺术	经过	哪个	这	画家	不包括	这	平凡	和

这才是画家真正意义上的艺术，他通过这种艺术排除了平庸和庸俗。

[ɪ'reləvənt] [frʌm; frəm][hɪz; ɪz] ['lændskeɪp] .

irrelevant	from	his	landscape	.
无关紧要	从	他的	景观	.

与他的风景无关。

['sʌmtaɪmz] [wiː; wi][hæv; həv][tuː; tə][duː] [ðɪs] ['kɑːnʃəsli] ; [fɔːr; fər][ðə; ði][moʊst][pɑːrt] , [ˌaɪ 'tiː][ʃʊd; ʃəd]

Sometimes	we	have	to	do	this	consciously	;	for	the	most	part	,	it	should
有时	我们	有	到	做	这	有意识地	;	为了	这	最多	部分	,	它	应该

[biː; bi][ə; eɪ]['nætʃ(ə)rəl] ,

be	a	natural	,
是	一个	自然的	,

有时我们需要有意识地这样做；但大多数情况下，这应该是自然而然的。

[ʌn'kɑːnʃəs] [sɪ'lekʃ(ə)n] .

unconscious	selection	.
无意识	选择	.

无意识的选择。

[aɪ][ˌeɪ 'em] [ʃʊr] [ˌaɪ 'tiː][ɪz][ˌʌn'waɪz][tuː; tə] [ə'tempt] [æt; ət]['eni] [taɪm][ðə; ði] ['dʌlɪŋ] [ʌv; əv][ðə; ði]

I	am	sure	it	is	unwise	to	attempt	at	any	time	the	dulling	of	the
我	是	当然	它	是	失策	到	试图	在	任何	时间	这	迟钝	的	这

[ə'priːʃətɪv] [sens] [fɔːr; fər][ðə; ði] [seɪk] [ʌv; əv] [piːs] [ænd; ənd] ['kʌmfərt] .

appreciative	sense	for	the	sake	of	peace	and	comfort	.
欣赏的	感觉	为了	这	清酒	的	和平	和	舒适	.

我确信，为了追求和平与舒适而试图麻痹人的欣赏能力是极其不明智的。

[lʌv] [ænd; ənd] [ˌʌndər'stændɪŋ] [ʌv; əv][ðə; ði] ['bjuːtɪf(ə)l] [ænd; ənd] [truː] [ɪz] [tuː] [rer] [ænd; ənd] [faɪn][ə; eɪ]

Love	and	understanding	of	the	beautiful	and	true	is	too	rare	and	fine	a
爱	和	理解	的	这	美丽的	和	真的	是	也	稀有的	和	美好的	一个

[θɪŋ] [tuː; tə][biː; bi][lɔːst][ɔːr] [dɪ'mɪnɪʃt] ['ʌndər] ['eni] ['sɜːrkəmstænsɪz] .

thing	to	be	lost	or	diminished	under	any	circumstances	.
事物	到	是	丢失的	或者	减少	在下面	任何	情况	.

对美好和真实的爱与理解是如此珍贵而美好，在任何情况下都不应该失去或减弱。

[ðə; ði] [kjʊr] , [æz; əz][aɪ] [siː] [ˌaɪ 'tiː] ,

The	cure	,	as	I	see	it	,
这	治愈	,	作为	我	看	它	,

在我看来，治愈方法是.....

[ɪz][tuː; tə][biː; bi] [faʊnd] [ɪn][ðə; ði][ˌkʌltɪ'veɪʃ(ə)n][ʌv; əv][ðə; ði]['fæk(ə)lti] [ðæt] [faindz][sʌm; səm] [gʊd] [ɪn]

is	to	be	found	in	the	cultivation	of	the	faculty	that	finds	some	good	in
是	到	是	成立	在	这	栽培	的	这	学院	那	发现	一些	好的	在

['evriθɪŋ] [ænd; ənd]['evribɑːdi; 'evribʌdi] .

everything	and	everybody	.
一切	和	大家	.

在于培养一种能力，即在万事万物和每个人身上都能发现优点。

[ðɪs] [ɪz][ðə; ði] ['seɪvɪŋ] [greɪs] — [ˌaɪ 'tiː] [teɪks] [greɪt] [bʌlks] [ʌv; əv][ðə; ði] ['kɑːmənpleɪs] [ænd; ənd] [dis'tilz]

This	is	the	saving	grace	—	it	takes	great	bulks	of	the	commonplace	and	distils
这	是	这	保存	优雅	—	它	需要	伟大的	散装	的	这	平凡	和	蒸馏

[frʌm; frəm][ðə; ði] [mæs] [ə; eɪ] [fjuː] [drɑːps][ʌv; əv] ['preʃəs] ['es(ə)ns] ;

from	the	mass	a	few	drops	of	precious	essence	;
从	这	大量的	一个	很少	滴	的	宝贵的	本质	;

这就是它的妙处——它取了大量平凡之物，并从中提炼出几滴珍贵的精华；

[ˌaɪ 'tiː][faindz][ɪn][ðə; ði] ['ʌn'skɔləli] [ænd; ənd][ðə; ði] [ɪm'pɜːrfɪkt] , [rer] ['treɪsɪz][ʌv; əv] [gʊd] ; [ˌaɪ 'tiː] [siːz]

it	finds	in	the	unscholarly	and	the	imperfect	,	rare	traces	of	good	;	it	sees
它	发现	在	这	不学术的	和	这	不完善	,	稀有的	痕迹	的	好的	;	它	看到

[ɪn][mæn] ,

in	man	,
在	男人	,

它能在不学无术和不完美之处发现难得的善意；它在人身上看到，

['eni] [mæn] , [ðə; ði] ['ɪmɪdʒ] [ʌv; əv][gɑːd] ,

any	man	,	the	image	of	God	,
任何	男人	,	这	图像	的	上帝	,

任何人，都是上帝的形象，

[tuː; tə][biː; bi]['dʒʌstɪfaɪd][ænd; ənd] [meɪd] ['evɪdənt]['oʊnli][ɪn][ðə; ði] [sə'blɪmәti] [ʌv; əv] [deθ] , [pər'hæps] ,

to	be	justified	and	made	evident	only	in	the	sublimity	of	death	,	perhaps	,
到	是	合理的	和	制成	明显	仅有的	在	这	崇高	的	死亡	,	也许	,

或许只有在死亡的崇高性中，这种正当性和意义才能得到体现。

[bʌt; bət]['juːʒuəli; 'juːʒəli][tuː; tə][biː; bi] [dɪ'veləpt] [ɪn][laɪf] .

but	usually	to	be	developed	in	life	.
但	通常	到	是	发达	在	生活	.

但通常是在生活中逐步培养的。

[ðə; ði] ['nɜːrvəs] ['pɜːrs(ə)n][ɪz]['ɔːf(ə)n][mə'roʊs][ænd; ənd] [ˌʌn'soʊʃl] — [pər'hæps][bɪ'kəz, bɪ'kɔːz][hiː; hi][ɪz][nɑːt]

The	nervous	person	is	often	morose	and	unsocial	—	perhaps	because	he	is	not
这	紧张的	人	是	经常	忧郁	和	不善交际	—	也许	因为	他	是	不是

神经质的人常常情绪低落、不善交际——或许是因为他并不.....

[ˌʌndər'stʊd] , [pər'hæps][bɪ'kəz, bɪ'kɔːz][hiː; hi][fɔːlz][soʊ] [ʃɔːrt] [ʌv; əv][hɪz; ɪz] [oʊn] [aɪ'diːlz] .

understood	,	perhaps	because	he	falls	so	short	of	his	own	ideals	.
理解	,	也许	因为	他	瀑布	所以	短的	的	他的	自己的	理想	.

可以理解，或许是因为他离自己的理想还很远。

['ɔːf(ə)n][hiː; hi] [dʌz] [nɑːt][faɪnd]['kɪndrəd] ['spɪrɪts] ['eniwer] .

Often	he	does	not	find	kindred	spirits	anywhere	.
经常	他	做	不是	寻找	亲属	烈酒	任何地方	.

他常常找不到志同道合的人。

[aɪ][duː][nɑːt] [θɪŋk] [wiː; wi][ʃʊd; ʃəd] [draɪv] [sʌtʃ] [ə; eɪ][mæn]['ɪntuː][kən'dɪʃ(ə)nz] [ðæt] [hɜːrt] ,

I	do	not	think	we	should	drive	such	a	man	into	conditions	that	hurt	,
我	做	不是	思考	我们	应该	驾驶	这样的	一个	男人	进入	状况	那	伤害	,

我认为我们不应该把这样的人逼到伤害他的境地。

[bʌt; bət][aɪ][duː] [bɪ'liːv] [ðæt] [ɪf] [hiː; hi][ɪz]['truːli][ɑːr'tɪstɪk] , [ænd; ənd][nɑːt][ə; eɪ][snɑːb] ,

but	I	do	believe	that	if	he	is	truly	artistic	,	and	not	a	snob	,
但	我	做	相信	那	如果	他	是	真的	艺术	,	和	不是	一个	势利眼	,

但我相信，如果他真的是一位艺术家，而不是一个势利眼，

[hiː; hi] [meɪ] [liːd] [hɪm'self] ['ɪntuː][ə; eɪ]['lɑːrdʒər]['soʊʃ(ə)l][laɪf] [wɪ'ðaʊt] [tuː] [mʌtʃ] ['sækrɪfaɪs] .

he	may	lead	himself	into	a	larger	social	life	without	too	much	sacrifice	.
他	可能	带领	他自己	进入	一个	更大的	社会的	生活	没有	也	很多	牺牲	.

他或许能在不做出太多牺牲的情况下，融入更广阔的社交生活。

[ðə; ði] ['sensətɪv] ,

The	sensitive	,
这	敏感的	,

敏感的，

[haɪ] - [strʌŋ] ['spɪrɪt] [ðæt] [dʌz] [nɑːt] [gɪv] [ʌv; əv][ɪts] [oʊn] [best] ['kwɑːlətiz][tuː; tə][ðə; ði][wɜːrld][ʌv; əv][ɪts] [ə'kweɪntəns] ,

high	-	strung	spirit	that	does	not	give	of	its	own	best	qualities	to	the	world	of	its	acquaintance	,
高的	-	串	精神	那	做	不是	给	的	它是	自己的	最好的	品质	到	这	世界	的	它是	熟人	,

性格急躁，不愿将自身最好的品质展现给周围的人。

[ðæt] [dʌz] [nɑːt] [ɪk'spres] [ɪt'self][ɪn][sʌm; səm] ['kɑːnkriːt] [weɪ] , [ɪz]['ɔːlweɪz][ɪn]['deɪndʒər][ʌv; əv][hɑːrm] .

that	does	not	express	itself	in	some	concrete	way	,	is	always	in	danger	of	harm	.
那	做	不是	表达	本身	在	一些	具体的	方式	,	是	总是	在	危险	的	伤害	.

不能以某种具体方式表达出来的，总是处于危险之中。

[sʌtʃ] [ə; eɪ]['spɪrɪt] [tɜːrnd] [ɪn][ə'pɑːn][ɪt'self][ɪz][ə; eɪ] [kən'suːmɪŋ] ['faɪər] .

Such	a	spirit	turned	in	upon	itself	is	a	consuming	fire	.
这样的	一个	精神	转向	在	之上	本身	是	一个	消费	火	.

这种自我封闭的精神就像熊熊燃烧的烈火。

[ðə; ði]['spɪrɪt] [wɪl] [bɜːrn][ə; eɪ] [lɔːŋ] [taɪm][ænd; ənd] ['sʌfər] [mʌtʃ] [ɪf] [ˌaɪ 'tiː] [dʌz] [nɑːt][juːz][ɪts] [hiːt] [tuː; tə][wɔːrm][ænd; ənd] ['kʌmfərt] [ðə; ði][wɜːrld][ʌv; əv] [niːd] .

The	spirit	will	burn	a	long	time	and	suffer	much	if	it	does	not	use	its	heat	to	warm	and	comfort	the	world	of	need	.
这	精神	将要	烧伤	一个	长的	时间	和	遭受	很多	如果	它	做	不是	使用	它是	热	到	温暖的	和	舒适	这	世界	的	需要	.

如果灵魂不利用自身的热量去温暖和安慰需要帮助的人，它就会燃烧很久，遭受很多痛苦。

['riːəl] ['ɪlnəs] [meɪks] [ðə; ði] ['nɜːrvəs] ['temprəmənt] [ə; eɪ] [mʌtʃ] [mɔːr] ['fɔːrmɪdəb(ə)l] ['dɪfɪkəlti] — [ɔːl] [ðə; ði] ['sensətɪv] ['fækltiz] [ɑːr; ər] [mɔːr] ['sensətɪv] — [ˌɪrɪtə'bɪləti] [bɪ'kʌmz] [æn; ən] [əb'seʃn] [ænd; ənd] ['aɪdlnəs] [ə; eɪ] ['terər] .

Real	illness	makes	the	nervous	temperament	a	much	more	formidable	difficulty	—	all	the	sensitive	faculties	are	more	sensitive	—	irritability	becomes	an	obsession	and	idleness	a	terror	.
真实的	疾病	制作	这	紧张的	气质	一个	很多	更多的	强大	困难	—	全部	这	敏感的	学院	是	更多的	敏感的	—	易怒	变成	一个	痴迷	和	懒惰	一个	恐怖	.

真正的疾病会使神经质的性格变得更加难以克服——所有感觉器官都变得更加敏感——易怒变成了一种执念，懒惰变成了一种恐惧。

[ðə; ði] ['nɜːrvəs] ['temprəmənt] ['ʌndər] [ˌɪrɪ'teɪʃ(ə)n][ɪz] ['veri] [proʊn][tuː; tə] [bɪ'kʌm] ['selfɪʃ]

The	nervous	temperament	under	irritation	is	very	prone	to	become	selfish
这	紧张的	气质	在下面	刺激	是	非常	易于	到	变得	自私

神经质的人在受到刺激时很容易变得自私。

— [ænd; ənd] ['veri] ['laɪkli] [tuː; tə][haɪd][bɪ'haɪnd] [ðɪs] ['selfɪʃnəs] , ['kɔːlɪŋ] [ˌaɪ 'tiː] ['temprəmənt] .

—	and	very	likely	to	hide	behind	this	selfishness	,	calling	it	temperament	.
—	和	非常	可能	到	隐藏	在后面	这	自私	,	呼叫	它	气质	.

——而且很可能会以此为借口，称之为性格使然。

[ðə; ði][mæn] [huː] [flaɪz]['ɪntuː][ə; eɪ] ['pæʃ(ə)n] [wen] [hiː; hi][ɪz] [dɪ'stɜːrbd] ,

The	man	who	flies	into	a	passion	when	he	is	disturbed	,
这	男人	WHO	苍蝇	进入	一个	热情	什么时候	他	是	不安	,

一个受到惊扰时会勃然大怒的人，

[ɔːr] [huː] [sˈpendz][hɪz; ɪz] [deɪz] [ɪn]['tɔːrment][frʌm; frəm][ðə; ðɪ] ['nɔɪzɪz] [ʌv; əv][ðə; ðɪ] [striːt] ;

or	who	spends	his	days	in	torment	from	the	noises	of	the	street	;
或者	WHO	花费	他的	天	在	折磨	从	这	噪音	的	这	街道	;

或者终日饱受街头噪音折磨;

[ðə; ðɪ]['wʊmən][ʌv; əv] [haɪ] [əˈteɪnmənt] [huː] [hæz; həz][rɪˈtaɪərd]['ɪntuː][hɜːrˈself] , [huː] [ɪz] ['muːdi]

the	woman	of	high	attainment	who	has	retired	into	herself	,	who	is	moody
这	女士	的	高的	素养	WHO	有	退休	进入	她自己	,	WHO	是	情绪化

[ænd; ənd] [ˌʌnrɪˈspɑːnsɪv] ,

and	unresponsive	,
和	无反应	,

一位成就斐然却隐居起来的女性，她喜怒无常，对外界漠不关心。

— [ðiːz] [ʌnˈfɔːrtʃənət] [hæv; həv]['vɜːrtʃuəli] [bɪlt] [ə; eɪ][wɔːl] [əˈbaʊt][ðer; ðər][laɪvz; lɪvz] ,

—	these	unfortunates	have	virtually	built	a	wall	about	their	lives	,
—	这些	不幸的	有	几乎	建造	一个	墙	关于	他们的	生活	,

这些不幸的人实际上为自己的生活筑起了一道墙。

[ə; eɪ] [wɔːl] [wɪtʃ] [ʃʌts] [aʊt] [ðə; ðɪ][wɜːrld][ʌv; əv][laɪf][ænd; ənd] ['hæpinəs] .

a	wall	which	shuts	out	the	world	of	life	and	happiness	.
一个	墙	哪个	关闭	出去	这	世界	的	生活	和	幸福	.

一堵将生活和幸福的世界隔绝开来的墙。

[frʌm; frəm][ðə; ðɪ] [wɔːlz] [ʌv; əv] [ðɪs] ['prɪzn] [ðə; ðɪ] [saʊndz] [ʌv; əv]['dɪskɔːrd][ænd; ənd] [əˈnɔɪəns] [ɑːr; ər]

From	the	walls	of	this	prison	the	sounds	of	discord	and	annoyance	are
从	这	墙壁	的	这	监狱	这	声音	的	Discord	和	烦恼	是

[θroʊn] [bæk] [əˈpɑːn][ðə; ðɪ]['prɪz(ə)nər] [ɪnˈtensɪfaɪd] [ænd; ənd] ['mʌltɪplaɪd] .

thrown	back	upon	the	prisoner	intensified	and	multiplied	.
抛掷	后退	之上	这	囚犯	加强	和	乘以	.

从这座监狱的墙壁里传来不和谐和恼怒的声音，这些声音被放大、叠加，传到囚犯耳中。

[ðə; ðɪ][wɔːl][ɪz]['riːəl] [ɪˈnʌf] [ɪn][ɪts] [ɪˈfekt] ,

The	wall	is	real	enough	in	its	effect	,
这	墙	是	真实的	足够的	在	它是	影响	,

这堵墙的效果确实很真实。

[bʌt; bət] [wɪl] [siːs] [tuː; tə][ɪgˈzɪst] [wen] [ðə; ðɪ]['prɪz(ə)nər] [bɪˈgɪnz] [tuː; tə][goʊ][ˌaʊtˈsaɪd] ,

but	will	cease	to	exist	when	the	prisoner	begins	to	go	outside	,
但	将要	停止	到	存在	什么时候	这	囚犯	开始	到	去	外部	,

但当囚犯开始外出时，这种现象就会消失。

[wen] [hiː; hi] [bɪˈgɪnz] [tuː; tə]['riːəlaɪz][hɪz; ɪz] ['selfɪʃnəs] [ænd; ənd][hɪz; ɪz] [misˈteik] .

when	he	begins	to	realize	his	selfishness	and	his	mistake	.
什么时候	他	开始	到	意识到	他的	自私	和	他的	错误	.

当他开始意识到自己的自私和错误时。

[ðen] [ðə; ðɪ] ['nɔɪzɪz] [ænd; ənd][ðə; ðɪ] [ˌɪrɪˈteɪʃ(ə)n] [wɪl] [biː; bi] [lɔːst] [ɪn][ðə; ðɪ]['waɪdər][wɜːrld] [ðæt] [ɪz]['oʊpən]

Then	the	noises	and	the	irritations	will	be	lost	in	the	wider	world	that	is	open
然后	这	噪音	和	这	刺激	将要	是	丢失的	在	这	更广泛	世界	那	是	打开

[tuː; tə][hɪm; ɪm] .

to	him	.
到	他	.

这样，那些噪音和烦恼就会消失在他所处的更广阔的世界里。

['æftər][ɔːl] ,

After	all	,
后	全部	,

毕竟，

[ˌaɪ 'tiː][ɪz]['oʊnli] [θruː] [ʌn'selfɪʃ] ['sɜːrvɪs] [ɪn][ðə; ði][wɜːrld][ʌv; əv][men] [ðæt] [ðɪs] ['brɔːdnɪŋ] [kæn; kən]

it	is	only	through	unselfish	service	in	the	world	of	men	that	this	broadening	can
它	是	仅有的	通过	无私	服务	在	这	世界	的	男人	那	这	扩大	能

[kʌm] .

come	.
来	.

只有通过在人类世界中无私奉献，这种视野的拓展才能实现。

[ðer; ðər][ɪz][noʊ] [læk] [ʌv; əv] [ˌɑːpər'tuːnəti] [fɔːr; fər] ['sɜːrvɪs] .

There	is	no	lack	of	opportunity	for	service	.
那里	是	不	缺少	的	机会	为了	服务	.

服务机会并不匮乏。

[pər'hæps][ðə; ði] ['sɪmplɪst] [ænd; ənd][moʊst]

Perhaps	the	simplest	and	most
也许	这	最简单的	和	最多

或许最简单也最

[ə'veɪləb(ə)l][fɔːrm][ʌv; əv] ['sɜːrvɪs] [ɪz] ['tʃærəti] , — [ðə; ði][bɪg] , [prə'feʃən(ə)l] [kaɪnd] , [ʌv; əv] [kɔːrs] ,

available	form	of	service	is	charity	,	—	the	big	,	professional	kind	,	of	course	,
可用的	形式	的	服务	是	慈善机构	,	—	这	大的	,	专业的	种类	,	的	课程	,

可提供的服务形式是慈善——当然是指大型的、专业的慈善事业。

— [ænd; ənd] [bɪ'jɑːnd] [ðæt] [ðə; ði] ['greɪtər] [fiːld] [ʌv; əv] ['ɪntɪmət] [ænd; ənd]['pɜːrsən(ə)l] ['tʃærəti] .

—	and	beyond	that	the	greater	field	of	intimate	and	personal	charity	.
—	和	超过	那	这	更大的	场地	的	亲密的	和	个人的	慈善机构	.

——以及更广阔的亲密和个人慈善领域。

[aɪ] [noʊ] [ə; eɪ][gɜːrl][ʌv; əv]['tælənt][ænd; ənd][ə'bɪləti] — [hɜːr'self][ə; eɪ] ['nɜːrvəs] [ɪn'vælɪd] — [sɪk] [ænd; ənd]

I	know	a	girl	of	talent	and	ability	—	herself	a	nervous	invalid	—	sick	and
我	知道	一个	女孩	的	天赋	和	能力	—	她自己	一个	紧张的	无效的	—	生病的	和

['helpləs] [fɔːr; fər][ðə; ði] [læk] [ʌv; əv][ə; eɪ]['lɪt(ə)l] ['mʌni] [wɪtʃ] [wʊd] [gɪv] [hɜːr; hər][ə; eɪ] [tʃæns] [tuː; tə]

helpless	for	the	lack	of	a	little	money	which	would	give	her	a	chance	to
无助	为了	这	缺少	的	一个	小的	钱	哪个	会	给	她	一个	机会	到

[get] [wel] .

get	well	.
得到	出色地	.

我认识一位才华横溢、能力出众的女孩——她自己却是个神经衰弱的病人——因为缺少一点钱，无法康复，所以她生病了，很无助。

[aɪ][duː][nɑːt] [miːn] ['mʌni] [fɔːr; fər] ['lʌkʃəriz] , [fɔːr; fər] ['fuːlɪʃ] [ɪn'dʌldʒənsiz] ,

I	do	not	mean	money	for	luxuries	,	for	foolish	indulgences	,
我	做	不是	意思是	钱	为了	奢侈品	,	为了	愚蠢	放纵	,

我指的不是用于奢侈品或愚蠢享乐的钱，

[bʌt; bət] ['mʌni] [tuː; tə] [baɪ] [ˌɑːpər'tuːnəti] — ['mʌni] [ðæt] [wʊd] [lɪft][hɜːr; hər][aʊt][ʌv; əv][ðə; ði] ['hevi]

but	money	to	buy	opportunity	—	money	that	would	lift	her	out	of	the	heavy
但	钱	到	买	机会	—	钱	那	会	举起	她	出去	的	这	重的

[mə'ræs] [ʌv; əv] ['pɑːvərti] [ænd; ənd] [gɪv] [hɜːr; hər][ə; eɪ] [tʃæns] .

morass	of	poverty	and	give	her	a	chance	.
沼泽	的	贫困	和	给	她	一个	机会	.

但金钱是为了购买机会——金钱可以让她摆脱贫困的泥潭，给她一个机会。

[ʃiː; ʃi] [fɔːlz] [ˌaʊt'saɪd][ðə; ði] ['biːtn] [pæθ] [ʌv; əv] ['tʃærəti] .

She	falls	outside	the	beaten	path	of	charity	.
她	瀑布	外部	这	被打败	小路	的	慈善机构	.

她不属于传统的慈善范畴。

[ʃiː; ʃi][ɪz][nɑːt] [riːtʃt] [baɪ][ðə; ði]['juːʒuəl] [fɪ'lænθrəpi] .

She	is	not	reached	by	the	usual	philanthropies	.
她	是	不是	达到	经过	这	通常	慈善事业	.

她无法获得通常的慈善捐助。

[aɪ]['ɔːlsoʊ] [noʊ] ['plenti] [ʌv; əv]['piːp(ə)l] [huː] [kʊd; kəd][help] [ðæt] [gɜːrl] [wɪ'ðaʊt] [greɪt] ['sækrɪfaɪs] .

I	also	know	plenty	of	people	who	could	help	that	girl	without	great	sacrifice	.
我	还	知道	很多	的	人们	WHO	可以	帮助	那	女孩	没有	伟大的	牺牲	.

我也认识很多可以帮助那个女孩而无需付出巨大牺牲的人。

[ðeɪ] [wɪl] [nɑːt][duː][ˌaɪ 'tiː][bɪ'kəz, bɪ'kɔːz] [ðeɪ] [gɪv] ['mʌni] [tuː; tə][ðə; ði]['regjələr] ['tʃæritiz] — [ðeɪ] [wɪl]

They	will	not	do	it	because	they	give	money	to	the	regular	charities	—	they	will
他们	将要	不是	做	它	因为	他们	给	钱	到	这	常规的	慈善机构	—	他们	将要

[nɑːt][duː][ˌaɪ 'tiː][bɪ'kəz, bɪ'kɔːz] ['sʌmtaɪmz] [ˌdʒenə'rɑːsəti][hæz; həz] [bɪn] [ə'bjuːzd] .

not	do	it	because	sometimes	generosity	has	been	abused	.
不是	做	它	因为	有时	慷慨	有	到过	受虐	.

他们不会这样做，因为他们会把钱捐给正规的慈善机构——他们不会这样做，因为有时候慷慨会被滥用。

[soʊ] [ðeɪ] [mɪs] [ðə; ði] [tʃæns] [ʌv; əv] ['brɔːdnɪŋ] [ænd; ənd] [dɪ'veləpɪŋ] [ðer; ðər] [oʊn] [laɪvz; lɪvz] .

So	they	miss	the	chance	of	broadening	and	developing	their	own	lives	.
所以	他们	错过	这	机会	的	扩大	和	发展	他们的	自己的	生活	.

因此，他们错失了拓展和发展自己人生的机会。

[aɪ] [noʊ] [wel] [ɪ'nʌf] [ðæt] [əb'dʒektɪv] ['ɪntrəst] [kæn; kən] ['rerli] [biː; bi] [fɔːrst] — [ˌaɪ 'tiː][mʌst; məst]

I	know	well	enough	that	objective	interest	can	rarely	be	forced	—	it	must
我	知道	出色地	足够的	那	客观的	兴趣	能	很少	是	强制	—	它	必须

我深知，客观利益很少能强求——它必须如此。

['juːʒuəli; 'juːʒəli] [kʌm] [ðə; ði] ['ʌðər] [wei] [ə'baʊt] — [θruː] [ðə; ði] ['brɔːdnɪŋ] [ʌv; əv][laɪf] [wɪtʃ]

usually	come	the	other	way	about	—	through	the	broadening	of	life	which
通常	来	这	其他	方式	关于	—	通过	这	扩大	的	生活	哪个

[meɪks] [ˌaɪ 'tiː][ɪn'evɪtəb(ə)l] .

makes	it	inevitable	.
制作	它	不可避免的	.

通常情况恰恰相反——随着生活的拓展，这种情况不可避免。

['sʌmtaɪmz] [aɪ] [wɪʃ] [aɪ][kʊd; kəd] [fɔːrs] [ðæt] [kaɪnd][ʌv; əv] [dɪ'veləpmənt] , [ðæt] [kaɪnd][ʌv; əv] ['tʃærəti] .

Sometimes	I	wish	I	could	force	that	kind	of	development	,	that	kind	of	charity	.
有时	我	希望	我	可以	力量	那	种类	的	发展	,	那	种类	的	慈善机构	.

有时我真希望我能促成那种发展，那种慈善行为。

['sʌmtaɪmz] [aɪ] [lɔːŋ] [tuː; tə] [teɪk] [ðə; ði] [rɪtʃ] [ˌnʊræs'θenɪk] [ænd; ənd] [meɪk] [hɪm; ɪm][help][hɪz; ɪz]

Sometimes	I	long	to	take	the	rich	neurasthenic	and	make	him	help	his
有时	我	长的	到	拿	这	富有的	神经衰弱	和	制作	他	帮助	他的

['brʌðər] ,

brother	,
兄弟	,

有时我真想把那个富有的神经衰弱者带走，让他去帮助他的兄弟。

[meɪk] [hɪm; ɪm] [dɪ'veləp] [ə; eɪ] [nuː] [ɑːrt] [ðæt] [ʃæl; ʃəl] [seɪv] ['piːp(ə)l][frʌm; frəm] ['sɑːroʊ] [ænd; ənd] [lɔːs] .

make	him	develop	a	new	art	that	shall	save	people	from	sorrow	and	loss	.
制作	他	发展	一个	新的	艺术	那	将	节省	人们	从	悲哀	和	损失	.

让他创造一种新的艺术，以拯救人们免受悲伤和损失。

[wiː; wi][ɑːr; ər][ɔːl] [tə'geðər] [ɪn] [ðɪs] [wɜːrld] , [ænd; ənd][ɔːl][kɪn] ;

We	are	all	together	in	this	world	,	and	all	kin	;
我们	是	全部	一起	在	这	世界	,	和	全部	亲属	;

我们同处一个世界，都是亲人；

[tuː; tə] ['rekəgnaɪz] [ˌaɪ 'tiː][ænd; ənd][tuː; tə] [sɜːrv] [ðə; ði] [niːdz] [ʌv; əv][ðə; ði] [ʌn'fɔːrtʃənət] [æz; əz][wiː; wi]

to	recognize	it	and	to	serve	the	needs	of	the	unfortunate	as	we
到	认出	它	和	到	服务	这	需求	的	这	不幸	作为	我们

[wʊd] [sɜːrv] ['aʊər; ɑːr] [oʊn] ['tʃɪldrən] [ɪz][ðə; ði] ['remədi] [fɔːr; fər] ['meni] ['ɪlz] .

would	serve	our	own	children	is	the	remedy	for	many	ills	.
会	服务	我们的	自己的	孩子们	是	这	补救	为了	许多	疾病	.

认识到这一点，并像对待自己的孩子一样去满足不幸者的需求，是解决许多问题的良方。

[ˌaɪ ˈtiː][ɪz][ðə; ði] [nuː] [ɑːrt] , [ðə; ði]['faɪn(ə)l][ænd; ənd] ['gretɪst] [ʌv; əv][ɔːl][ɑːr'tɪstɪk] [ə'tʃiːvmənts] ;

It	is	the	new	art	,	the	final	and	greatest	of	all	artistic	achievements	;
它	是	这	新的	艺术	,	这	最终的	和	最	的	全部	艺术	成就	;

这是新艺术，是所有艺术成就的最终和最伟大的成就;

[ˌaɪ ˈtiː] [wɔːmz] ['aʊər; ɑːr] ['hɑːrts] [ænd; ənd]['əupənz]['aʊər; ɑːr][laɪvz; lɪvz][tuː; tə][ɔːl] [ðæt] [ɪz] ['hoʊlsəm]

it	warms	our	hearts	and	opens	our	lives	to	all	that	is	wholesome
它	温暖	我们的	心	和	打开	我们的	生活	到	全部	那	是	健康

[ænd; ənd] [gʊd] .

and	good	.
和	好的	.

它温暖了我们的心，让我们的生活充满美好和幸福。

[ðɪs] [ɪz][wʌn][ʌv; əv][ðə; ði]['kraɪsiz][ɪn] [wɪtʃ] [maɪ] ['θiːəri] [ʌv; əv] “ [ˌɪnspə'reɪʃ(ə)n][fɜːrst] ” [meɪ] [feɪl] .

This	is	one	of	the	crises	in	which	my	theory	of	“	inspiration	first	”	may	fail	.
这	是	一	的	这	危机	在	哪个	我的	理论	的	“	灵感	第一的	”	可能	失败	.

这是我的“灵感先行”理论可能失效的危机之一。

[hɪr] [ðə; ði] ['tʃærəti] [meɪ] [hæv; həv][tuː; tə] [kʌm] [fɜːrst] ,

Here	the	charity	may	have	to	come	first	,
这里	这	慈善机构	可能	有	到	来	第一的	,

在这种情况下，慈善事业可能必须放在首位。

[meɪ] [hæv; həv][tuː; tə][biː; bi] [ɪn'sɪstɪd] [ə'pɑːn] [bɪ'fɔːr] [ðer; ðər][kæn; kən][biː; bi] ['eni] [ˌɪnspə'reɪʃ(ə)n][ɔːr] ['eni]

may	have	to	be	insisted	upon	before	there	can	be	any	inspiration	or	any
可能	有	到	是	坚持	之上	前	那里	能	是	任何	灵感	或者	任何

['fɜːrðər] [dʒɔɪ][ɪn][laɪf] .

further	joy	in	life	.
更远	喜悦	在	生活	.

或许只有坚持不懈，才能获得灵感，才能在生活中获得更多快乐。

[ˌaɪ ˈtiː][ɪz][nɑːt]['ɔːlweɪz] ['tʃærəti] [ɪn][ðə; ði]['juːʒuəl] [sens] [ðæt] [ɪz][rɪ'kwaɪərd] ;

It	is	not	always	charity	in	the	usual	sense	that	is	required	;
它	是	不是	总是	慈善机构	在	这	通常	感觉	那	是	必需的	;

并非总是需要通常意义上的慈善行为;

['sʌmtaɪmz] [ðə; ði] ['tʃærəti] [ðæt] ['gɪvz] ['sʌmθɪŋ] [bɪ'saɪdz]

sometimes	the	charity	that	gives	something	besides
有时	这	慈善机构	那	给予	某物	除了

有时，慈善机构除了捐赠之外还会捐赠其他东西。

['mʌni] [ɪz] [best] .

money	is	best	.
钱	是	最好的	.

钱最好。

[bʌt; bət] ['tʃærəti] [ɪn] ['eni] [gʊd] [sens] [miːnz] [self] - [fər'getflnəs] ,

But	charity	in	any	good	sense	means	self	-	forgetfulness	,
但	慈善机构	在	任何	好的	感觉	方法	自己	-	健忘	,

但任何真正意义上的慈善都意味着忘我。

[ænd; ənd] [ðæt] [ɪz][ə; eɪ] [lɔːŋ] [weɪ] [ɑːn][ðə; ði][roʊd][tuː; tə] ['nɜːrvəs] [helθ] .

and	that	is	a	long	way	on	the	road	to	nervous	health	.
和	那	是	一个	长的	方式	在	这	路	到	紧张的	健康	.

而这距离神经健康还有很长的路要走。

[gɪv] [ʌv; əv] [jɔːr'self] , [gɪv] [ʌv; əv][jʊr; jər] ['sʌbstəns] ,

Give	of	yourself	,	give	of	your	substance	,
给	的	你自己	,	给	的	你的	物质	,

奉献自己，奉献你的财物，

[ænd; ənd][juː; jʊ] [wɪl] [siːs] [tuː; tə][biː; bi] ['trʌbld] [wɪð; wɪθ][ðə; ði] ['penəltiz] [ʌv; əv] ['selfɪʃnəs] .

and	**you**	**will**	**cease**	**to**	**be**	**troubled**	**with**	**the**	**penalties**	**of**	**selfishness**	**.**
和	你	将要	停止	到	是	麻烦	和	这	处罚	的	自私	.

这样，你将不再为自私的后果而烦恼。

[ðen] [teɪk] [ðə; ði][nekst][step] — [ðæt] ['gɪvz] [nɑːt][bɪ'kəz, bɪ'kɔːz][laɪf][hæz; həz] [kʌm] [bæk] ,

Then	**take**	**the**	**next**	**step**	**—**	**that**	**gives**	**not**	**because**	**life**	**has**	**come**	**back**	**,**
然后	拿	这	下一个	步	—	那	给予	不是	因为	生活	有	来	后退	,

然后迈出下一步——这并非因为生活已经恢复，

[bʌt; bət][bɪ'kəz, bɪ'kɔːz][ðə; ði][wɜːrld][hæz; həz] [bɪ'kʌm] ['lɑːrdʒər][ænd; ənd]['wɔːrmər][ænd; ənd] ['hæpiːɚ] .

but	**because**	**the**	**world**	**has**	**become**	**larger**	**and**	**warmer**	**and**	**happier**	**.**
但	因为	这	世界	有	变得	更大的	和	更温暖	和	更快乐	.

但因为世界变得更大、更温暖、更美好。

[wen] [ðə; ði]['gɪvər] ['gɪvz] [ʌv; əv][hɪz; ɪz] ['sɪmpəθi] [ænd; ənd][ʌv; əv][hɪz; ɪz] [miːnz] [bɪ'kəz, bɪ'kɔːz][hiː; hi]

When	**the**	**giver**	**gives**	**of**	**his**	**sympathy**	**and**	**of**	**his**	**means**	**because**	**he**
什么时候	这	赠予者	给予	的	他的	同情	和	的	他的	方法	因为	他

['wɒnts][tuː; tə] ,

wants	**to**	**,**
想要	到	,

当施予者出于自愿，出于同情和财力而施予时，

— [nɑːt][bɪ'kəz, bɪ'kɔːz][hiː; hi][hæz; həz][tuː; tə][duː][soʊ] ,

—	**not**	**because**	**he**	**has**	**to**	**do**	**so**	**,**
—	不是	因为	他	有	到	做	所以	,

——并非因为他必须这样做，

— [hiː; hi] [wɪl] [bɪ'gɪn] [tuː; tə] [noʊ] [wʌt] [aɪ] [miːn] [wen] [aɪ] [seɪ] [ˌaɪ 'tiː][ɪz] ['betər] [tuː; tə][hæv; həv][ðə; ði]

—	**he**	**will**	**begin**	**to**	**know**	**what**	**I**	**mean**	**when**	**I**	**say**	**it**	**is**	**better**	**to**	**have**	**the**
—	他	将要	开始	到	知道	什么	我	意思是	什么时候	我	说	它	是	更好的	到	有	这

[ˌɪnspə'reɪʃ(ə)n][fɜːrst] .

inspiration	**first**	**.**
灵感	第一的	.

——他就会明白我的意思了，我说最好先有灵感。

←ToC

←ToC

←ToC

←目录

[ˌviːˌaɪ'aɪ]

VII

七

第七章

[self] - [kən'troʊl]

SELF	**-**	**CONTROL**
自己	-	控制

自我控制

[hiː; hi]['oʊnli] [əːnz] [hɪz; ɪz] ['friːdəm] [ænd; ənd] [ɪg'zɪstəns]

He	**only**	**earns**	**his**	**freedom**	**and**	**existence**
他	仅有的	收入	他的	自由	和	存在

他唯有靠自己的努力才能获得自由和生存。

[huː] ['deɪli] ['kɔŋkəz] [ðem; ðəm] [ə'nuː] .

Who	**daily**	**conquers**	**them**	**anew**	**.**
WHO	日常的	征服者	他们	重新	.

他每天都在重新征服他们。

[goʊθ] .
Goethe .
歌德 .

歌德。

[ə; eɪ] [gʊd] ['meni] ['raɪtɝz] [ɑːn][self] - [kən'troʊl][ænd; ənd] ['kɪndrəd] ['sʌbdʒekts][ɪn'sɪst] [ðæt] [wiː; wi][ʃæl; ʃəl]
A **good** **many** **writers** **on** **self** **-** **control** **and** **kindred** **subjects** **insist** **that** **we** **shall**
一个 好的 许多 作家 在 自己 - 控制 和 亲属 主题 坚持 那 我们 将
[ˌkɑːnʃi'enʃəsli] [ænd; ənd] ['kɑːnʃəsli] ['gʌvərn] ['aʊər; ɑːr]['ment(ə)l][laɪvz; lɪvz] .
conscientiously **and** **consciously** **govern** **our** **mental** **lives** **.**
切实 和 有意识地 治理 我们的 精神的 生活 .

许多研究自制力及相关主题的作家都坚持认为，我们应该认真自觉地管理自己的精神生活。

[ðeɪ] [seɪ] , “ [juː; jʊ][mʌst; məst][get][ʌp][ɪn][ðə; ði] ['mɔːrnɪŋ] [wɪð; wɪθ][dɪˌtɜːrmɪ'neɪʃ(ə)n][tuː; tə][biː; bi]
They **say** **,** **“** **You** **must** **get** **up** **in** **the** **morning** **with** **determination** **to** **be**
他们 说 , “ 你 必须 得到 向上 在 这 早晨 和 决心 到 是
['tʃɪrf(ə)l] .
cheerful **.**
快乐 .

他们说：“你早上必须下定决心要保持乐观开朗。”

” [ðeɪ] [ɪn'sɪst] [ðæt] [ɪn] [spaɪt] [ʌv; əv] [ə'nɔɪəns] [ɔːr] ['trʌb(ə)l] [juː; jʊ][ʃæl; ʃəl] [kiːp] [ə; eɪ]['smaɪlɪŋ] [feɪs] ,
” **They** **insist** **that** **in** **spite** **of** **annoyance** **or** **trouble** **you** **shall** **keep** **a** **smiling** **face** **,**
” 他们 坚持 那 在 尽管如此 的 烦恼 或者 麻烦 你 将 保持 一个 微笑 脸 ,

他们坚持认为，即使遇到烦恼或麻烦，你也要保持微笑。

[ænd; ənd][ə'fɜːrm][tuː; tə] [jɔːr'self] ['oʊvər][ænd; ənd]['oʊvər] [ə'gen] [ðə; ði][dɪ'naɪəl][ʌv; əv] [ə'nɔɪəns] .
and **affirm** **to** **yourself** **over** **and** **over** **again** **the** **denial** **of** **annoyance** **.**
和 确认 到 你自己 超过 和 超过 再次 这 拒绝 的 烦恼 .

反复向自己肯定，不要感到恼怒。

[aɪ][duː][nɑːt][laɪk] [ðɪs] [kaɪnd][ʌv; əv][self] - [kən'troʊl] .
I **do** **not** **like** **this** **kind** **of** **self** **-** **control** **.**
我 做 不是 喜欢 这 种类 的 自己 - 控制 .

我不喜欢这种自我约束。

[aɪ] [wɪʃ] [aɪ][kʊd; kəd][əd'maɪər][ˌaɪ 'tiː][ænd; ənd] [ə'pruːv] [ˌaɪ 'tiː] ,
I **wish** **I** **could** **admire** **it** **and** **approve** **it** **,**
我 希望 我 可以 钦佩 它 和 批准 它 ,

我真希望我能欣赏它并表示赞同。

[bʌt; bət][aɪ][faɪnd][aɪ]['kænɑːt][bɪ'kəz, bɪ'kɔːz][ˌaɪ 'tiː] [siːmz] [tuː; tə][ˌem 'iː][self] - ['kɑːnʃəs] [ænd; ənd]
but **I** **find** **I** **cannot** **because** **it** **seems** **to** **me** **self** **-** **conscious** **and**
但 我 寻找 我 不能 因为 它 似乎 到 我 自己 - 有意识的 和
[ˌsuːpər'fɪʃ(ə)l] .
superficial **.**
浅 .

但我发现我做不到，因为我觉得这样做显得矫揉造作、肤浅。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz] ['betər] [ðæn; ðən] ['nʌθɪŋ] [ænd; ənd] [ʌn'kwestʃənəbli] [ædz] ['greɪtli] [tuː; tə][ðə; ði][sʌm; səm]
It **is** **better** **than** **nothing** **and** **unquestionably** **adds** **greatly** **to** **the** **sum**
它 是 更好的 比 没有什么 和 毫无疑问 添加 非常 到 这 和
[ʌv; əv]['hjuːmən] ['hæpinəs] .
of **human** **happiness** **.**
的 人类 幸福 .

总比没有强，而且毫无疑问，它极大地增加了人类的幸福感。

[bʌt; bət][aɪ][duː][nɑːt] [θɪŋk] [wiː; wi] [ɔːt] [tuː; tə][biː; bi] ['tʃɪrf(ə)l] [ɪf] [wiː; wi][ɑːr; ər] [kən'sʊmd] [wɪð; wɪθ]
But **I** **do** **not** **think** **we** **ought** **to** **be** **cheerful** **if** **we** **are** **consumed** **with**
但 我 做 不是 思考 我们 应该 到 是 快乐 如果 我们 是 消耗 和

但我认为，如果我们被……所困扰，我们就不应该感到高兴。

['trʌb(ə)l] [ænd; ənd] ['sɑːroʊ] .

trouble	**and**	**sorrow**	**.**
麻烦	和	悲哀	.

烦恼和悲伤。

[ðə; ði][fækt][ɪz][wiː; wi] [ɔːt] [nɑːt][tuː; tə][biː; bi][fɔːr; fər] [lɔːŋ] [bɪ'jɑːnd] [ə; eɪ]['nætʃ(ə)rəl] ['tʃɪrflnəs] [ðæt]

The	**fact**	**is**	**we**	**ought**	**not**	**to**	**be**	**for**	**long**	**beyond**	**a**	**natural**	**cheerfulness**	**that**
这	事实	是	我们	应该	不是	到	是	为了	长的	超过	一个	自然的	愉悦	那

[kʌmz] [frʌm; frəm][ðə; ði] ['diːpəst] ['pɑːsəb(ə)l] ['sɔːrsɪz] .

comes	**from**	**the**	**deepest**	**possible**	**sources**	**.**
来	从	这	最深处	可能的	来源	.

事实上，我们不应该长时间失去源自内心深处的自然快乐。

[waɪl] [wiː; wi][ɑːr; ər][sæd] , [let][ˌjuː 'es][biː; bi][soʊ] , ['sɪmpli] [ænd; ənd]['nætʃ(ə)rəli] ;

While	**we**	**are**	**sad**	**,**	**let**	**us**	**be**	**so**	**,**	**simply**	**and**	**naturally**	**;**
尽管	我们	是	伤心	,	让	我们	是	所以	,	简单地	和	自然	;

当我们悲伤的时候，就让我们简单地、自然地悲伤吧；

[bʌt; bət][wiː; wi][mʌst; məst] [preɪ] [ðæt] [ðə; ði] [laɪt] [meɪ] [kʌm] [tuː; tə][ˌjuː 'es][ɪn]['aʊər; ɑːr] ['sɑːroʊ] ,

but	**we**	**must**	**pray**	**that**	**the**	**light**	**may**	**come**	**to**	**us**	**in**	**our**	**sorrow**	**,**
但	我们	必须	祈祷	那	这	光	可能	来	到	我们	在	我们的	悲哀	,

但我们必须祈祷，愿光明能在我们的悲伤中照耀我们。

[ðæt] [wiː; wi] [meɪ] [biː; bi]['eɪb(ə)l] [suːn] [ænd; ənd]['nætʃ(ə)rəli][tuː; tə][pʊt][ə'saɪd][ðə; ði][saɪnz] [ʌv; əv]

that	**we**	**may**	**be**	**able**	**soon**	**and**	**naturally**	**to**	**put**	**aside**	**the**	**signs**	**of**
那	我们	可能	是	有能力的	很快	和	自然	到	放	旁边	这	标志	的

['mɔːrnɪŋ] .

mourning	**.**
丧	.

或许我们很快就能自然而然地放下哀悼的情绪。

[ðə; ði]['pɜːrs(ə)n] [huː] [θɪŋks] ['lɪt(ə)l][ʌv; əv][hɪz; ɪz] [oʊn] ['ætɪtuːd] [ʌv; əv][maɪnd][ɪz] [mɔːr] ['laɪkli] [tuː; tə]

The	**person**	**who**	**thinks**	**little**	**of**	**his**	**own**	**attitude**	**of**	**mind**	**is**	**more**	**likely**	**to**
这	人	WHO	思考	小的	的	他的	自己的	态度	的	头脑	是	更多的	可能	到

[biː; bi] [wel] [kən'troʊld] [ænd; ənd][tuː; tə]['reɪdieɪt] ['hæpinəs] [ðæn; ðən][wʌn] [huː] [mʌst; məst] [kən'tɪnjuəli]

be	**well**	**controlled**	**and**	**to**	**radiate**	**happiness**	**than**	**one**	**who**	**must**	**continually**
是	出色地	受控	和	到	辐射	幸福	比	一	WHO	必须	持续

[prɑːmpt][hɪm'self][tuː; tə] ['wɜːrði] [θɔːts] .

prompt	**himself**	**to**	**worthy**	**thoughts**	**.**
迅速的	他自己	到	值得	想法	.

不怎么在意自己心态的人，比那些必须不断提醒自己要有价值想法的人，更容易保持良好的心态，散发快乐。

[ðə; ði][mæn] [huːz] [hɑːrt] [ɪz] [greɪt] [wɪð; wɪθ] [ˌʌndər'stændɪŋ] [ʌv; əv][ðə; ði] ['sɑːroʊ] [ænd; ənd]['peɪθɑːs]

The	**man**	**whose**	**heart**	**is**	**great**	**with**	**understanding**	**of**	**the**	**sorrow**	**and**	**pathos**
这	男人	谁	心	是	伟大的	和	理解	的	这	悲哀	和	感伤

[ʌv; əv][laɪf][ɪz][fɑːr] [mɔːr] [æpt][tuː; tə][biː; bi] [breɪv] [ænd; ənd] [faɪn][ɪn][hɪz; ɪz] [oʊn] ['trʌb(ə)l] [ðæn; ðən][wʌn]

of	**life**	**is**	**far**	**more**	**apt**	**to**	**be**	**brave**	**and**	**fine**	**in**	**his**	**own**	**trouble**	**than**	**one**
的	生活	是	远的	更多的	易于	到	是	勇敢的	和	美好的	在	他的	自己的	麻烦	比	一

[huː] [mʌst; məst] [lʊk] [tuː; tə][ə; eɪ]['mɑːtoʊ][ɔːr][ə; eɪ]['fɔːrmjələ][fɔːr; fər][ˌkɑːnsə'leɪʃ(ə)n][ænd; ənd][əd'vaɪs] .

who	**must**	**look**	**to**	**a**	**motto**	**or**	**a**	**formula**	**for**	**consolation**	**and**	**advice**	**.**
WHO	必须	看	到	一个	座右铭	或者	一个	公式	为了	安慰	和	建议	.

一个内心充满对人生悲欢离合理解的人，比一个必须依靠格言或公式来寻求安慰和建议的人，更有可能在自己的困境中表现得勇敢而沉着。

[diːp] [ɪn][ðə; ði][laɪvz; lɪvz][ʌv; əv] [ðoʊz] [huː] ['pɜːrmənəntli] ['traɪʌmf] ['oʊvər] ['sɑːroʊ] [ðer; ðər][ɪz][æn; ən]

Deep	**in**	**the**	**lives**	**of**	**those**	**who**	**permanently**	**triumph**	**over**	**sorrow**	**there**	**is**	**an**
深的	在	这	生活	的	那些	WHO	永久的	胜利	超过	悲哀	那里	是	一个

[ə'baɪdɪŋ] [piːs] [ænd; ənd][dʒɔɪ] .

abiding	**peace**	**and**	**joy**	**.**
遵守	和平	和	喜悦	.

那些永远战胜悲伤的人，他们的内心深处都蕴藏着持久的平静和喜悦。

[sʌtʃ] [piːs] ['kænɑːt] [kʌm] ['iːv(ə)n][frʌm; frəm]['æmp(ə)l] [ɪk'spɪrɪəns] [ɪn][ðə; ði] [mə'tɪrɪəl] [wɜːrld] .

Such	**peace**	**cannot**	**come**	**even**	**from**	**ample**	**experience**	**in**	**the**	**material**	**world**	**.**
这样的	和平	不能	来	甚至	从	充足	经验	在	这	材料	世界	.

即使在物质世界拥有丰富的经验，也无法获得这样的平静。

[dɪ'sper] [kʌmz] [frʌm; frəm] [ðæt] ['ɛkspɪri]

Despair	**comes**	**from**	**that**	**experi**
绝望	来	从	那	体验

绝望源于那种经历

[ɛns] ['sʌmtaɪmz] , [ən'les] [ðə; ði] [hɑːrt] [ɪz]['oʊpən][tuː; tə][ðə; ði] ['vaɪt(ə)l] ['spɪrɪt] [ðæt] [laɪz] [bɪ'jɑːnd] [ɔːl]

ence	**sometimes**	**,**	**unless**	**the**	**heart**	**is**	**open**	**to**	**the**	**vital**	**spirit**	**that**	**lies**	**beyond**	**all**
ence	有时	,	除非	这	心	是	打开	到	这	必不可少的	精神	那	谎言	超过	全部

[mə'tɪrɪəl] [θɪŋz] ,

material	**things**	**,**
材料	事物	,

有时，除非心灵向超越一切物质的生命精神敞开，否则就会陷入困境。

[ðæt] [kri'eɪts] [ænd; ənd] [ri'njuːz] [laɪf][ænd; ənd] [ðæt] [meɪks] [ˌaɪ 'tiː] [ˌɪndɪ'skraɪbəbli] ['bjuːtɪf(ə)l] [ænd; ənd]

that	**creates**	**and**	**renews**	**life**	**and**	**that**	**makes**	**it**	**indescribably**	**beautiful**	**and**
那	创建	和	更新	生活	和	那	制作	它	难以形容地	美丽的	和

[sɪg'nɪfɪkənt] .

significant	**.**
重要的	.

它创造并更新生命，使生命变得无比美丽和意义非凡。

[ɪk'spɪrɪəns] [ʌv; əv] [mə'tɪrɪəl] [θɪŋz] [ɪz]['oʊnli][ðə; ði] [bɪ'gɪnɪŋ] .

Experience	**of**	**material**	**things**	**is**	**only**	**the**	**beginning**	**.**
经验	的	材料	事物	是	仅有的	这	开始	.

体验物质世界仅仅是开始。

[ɪn][ˌaɪ 'tiː][ænd; ənd] [θruː] [ˌaɪ 'tiː][wiː; wi] [meɪ] [hæv; həv] [ɪk'spɪrɪəns] [ʌv; əv][ðə; ði]['waɪdər][laɪf] [ðæt]

In	**it**	**and**	**through**	**it**	**we**	**may**	**have**	**experience**	**of**	**the**	**wider**	**life**	**that**
在	它	和	通过	它	我们	可能	有	经验	的	这	更广泛	生活	那

[sə'raʊndz] [ðə; ði] [mə'tɪrɪəl] .

surrounds	**the**	**material**	**.**
周围环境	这	材料	.

通过它，我们可以体验到围绕物质世界的更广阔的生活。

['aʊər; ɑːr] ['hɑːrts] [mʌst; məst][biː; bi]['oʊpənd][tuː; tə][ðə; ði] ['kɜːrɪdʒ] [ðæt] [kʌmz] [ʌn'bɪd(ə)n] [wen] [wiː; wi]

Our	**hearts**	**must**	**be**	**opened**	**to**	**the**	**courage**	**that**	**comes**	**unbidden**	**when**	**we**
我们的	心	必须	是	打开	到	这	勇气	那	来	未邀请的	什么时候	我们

[fiːl] [ɑːr'selvz] [tuː; tə][biː; bi] ['wɜːrkɪŋ] ,

feel	**ourselves**	**to**	**be**	**working**	**,**
感觉	我们自己	到	是	在职的	,

我们必须敞开心扉，迎接当我们感到自己在努力工作时，那种不期而至的勇气。

['groʊɪŋ] [pɑːrts][ʌv; əv][ðə; ði]['juːnɪvɜːrs][ʌv; əv][gɑːd] .

growing	**parts**	**of**	**the**	**universe**	**of**	**God**	**.**
生长	部分	的	这	宇宙	的	上帝	.

上帝宇宙中不断生长的部分。

[ðen] [wiː; wi][ʃæl; ʃəl][hæv; həv][noʊ] [mɔːr] ['sɑːroʊ] [ænd; ənd][noʊ] [mɔːr] [dʒɔɪ][ɪn][ðə; ði]['pɪtɪf(ə)l] [sens]

Then	**we**	**shall**	**have**	**no**	**more**	**sorrow**	**and**	**no**	**more**	**joy**	**in**	**the**	**pitiful**	**sense**
然后	我们	将	有	不	更多的	悲哀	和	不	更多的	喜悦	在	这	可怜	感觉

[ʌv; əv][ðə; ði] [ɜːrθ] ,

of	**the**	**earth**	**,**
的	这	地球	,

那时，我们将不再有悲伤，也不再有尘世间可悲的快乐。

[bʌt; bət] ['ræðər] [æn; ən][ˌegzɔːl'teɪʃ(ə)n] [wɪtʃ] [ʃæl; ʃəl] [meɪk] [ˌjuː 'es]['mæstərz][ʌv; əv] [ðiːz] [ænd; ənd][ʌv; əv]

but	rather	an	exaltation	which	shall	make	us	masters	of	these	and	of
但	相当	一个	提高	哪个	将	制作	我们	大师	的	这些	和	的

[ɑːr'selvz] .

ourselves	.
我们自己	.

而是一种提升，它将使我们成为这些事物和我们自身的主人。

[wiː; wi][ʃæl; ʃəl][hæv; həv][ə; eɪ] ['sɪmpəθi] [ænd; ənd] ['tʃærəti] [ðæt] [ʃæl; ʃəl] [niːd] [noʊ] ['prɒm(p)tɪŋ] ,

We	shall	have	a	sympathy	and	charity	that	shall	need	no	promptings	,
我们	将	有	一个	同情	和	慈善机构	那	将	需要	不	提示	,

我们将拥有无需任何提示的同情心和慈善之心。

[bʌt; bət] [ðæt] [floʊ] [frʌm; frəm][ˌjuː 'es] [spɑːn'teɪniəsli] ['ɪntuː][ðə; ði][wɜːrld][ʌv; əv] ['sʌfərɪŋ] [ænd; ənd]

but	that	flow	from	us	spontaneously	into	the	world	of	suffering	and
但	那	流动	从	我们	自发地	进入	这	世界	的	痛苦	和

[niːd] .

need	.
需要	.

但这种情感却会自发地从我们身上流向充满苦难和需求的世界。

['beɪtoʊvən] [wʌz; wəz][ʌv; əv][ə; eɪ]['saʊər] ['tempər] , [ə'kɔːrdɪŋ] [tuː; tə][ɔːl] [ə'kaʊnts] ,

Beethoven	was	of	a	sour	temper	,	according	to	all	accounts	,
贝多芬	曾是	的	一个	酸的	脾气	,	根据	到	全部	账户	,

据各方记载，贝多芬脾气暴躁。

[bʌt; bət][hiː; hi] [roʊt] [hɪz; ɪz] ['simfəniz] [ɪn][ðə; ði] [mɪdst] [ʌv; əv] [ˌtrɪbjə'leɪʃənz] ['ʌndər] [wɪtʃ] [fjuː] [men]

but	he	wrote	his	symphonies	in	the	midst	of	tribulations	under	which	few	men
但	他	写道	他的	交响乐	在	这	中间	的	苦难	在下面	哪个	很少	男人

[wʊd] [hæv; həv]

would	have
会	有

但他是在极少数人能够承受的苦难中创作出他的交响乐的。

[wɜːrkt] [æt; ət][ɔːl] .

worked	at	all	.
工作	在	全部	.

完全没起作用。

[wen] [wiː; wi][hæv; həv][felt] ['sʌmθɪŋ] [ʌv; əv][ðə; ði]['spɪrɪt] [ðæt] [meɪks] [wɜːrk][ɪn'evɪtəb(ə)l] ,

When	we	have	felt	something	of	the	spirit	that	makes	work	inevitable	,
什么时候	我们	有	毛毡	某物	的	这	精神	那	制作	工作	不可避免的	,

当我们感受到某种使工作成为必然的精神时，

[ˌaɪ 'tiː] [wɪl] [biː; bi][æz; əz] [ðoʊ] [wiː; wi][hæd; həd] [hɜːrd] [ðə; ði][ɪ'tɜːrn(ə)l] ['hɑːməniz] .

it	will	be	as	though	we	had	heard	the	eternal	harmonies	.
它	将要	是	作为	尽管	我们	有	听到	这	永恒	和声	.

仿佛我们听到了永恒的和谐之声。

[wiː; wi][ʃæl; ʃəl] [raɪt] ['aʊər; ɑːr] ['simfəniz] , [bɪld] ['aʊər; ɑːr] ['brɪdʒɪz] , [ɔːr][duː]['aʊər; ɑːr] ['lesər] ['tæsks]

We	shall	write	our	symphonies	,	build	our	bridges	,	or	do	our	lesser	tasks
我们	将	写	我们的	交响乐	,	建造	我们的	桥梁	,	或者	做	我们的	较少	任务

[wɪð; wɪθ] ['dɑːntləs] ['pɜːrpəs] ,

with	dauntless	purpose	,
和	无畏	目的	,

我们将谱写我们的交响乐，建造我们的桥梁，或者以无畏的决心完成我们那些不起眼的任务。

['iːv(ə)n] [ðoʊ] [ðə; ði] [pə'zeʃnz] [ðæt] [men] [kaʊnt] [dɪr] [ɑːr; ər]['teɪkən][frʌm; frəm][ˌjuː 'es] .

even	though	the	possessions	that	men	count	dear	are	taken	from	us	.
甚至	尽管	这	财产	那	男人	数数	亲爱的	是	已采取	从	我们	.

即使我们失去了我们珍视的一切。

[sə'poʊz] [wi:; wi][kæn; kən][du:] ['veri] ['lɪt(ə)l][bɪ'kəz, bɪ'kɔ:z][ʌv; əv][sʌm; səm][ɪn'fɜ:rməti] :

Suppose	**we**	**can**	**do**	**very**	**little**	**because**	**of**	**some**	**infirmity**	**:**
认为	我们	能	做	非常	小的	因为	的	一些	虚弱	:

假设我们因为某种疾病而几乎什么都做不了:

[ɪf] [ðæt] ['lɪt(ə)l][hæz; həz][ɪn][ˌaɪ 'ti:][ðə; ði]['lɑ:rdʒər][ˌɪnspə'reɪʃ(ə)n] ,

if	**that**	**little**	**has**	**in**	**it**	**the**	**larger**	**inspiration**	**,**
如果	那	小的	有	在	它	这	更大的	灵感	,

如果这小小的一点蕴含着更大的灵感,

[ˌaɪ 'ti:] [wɪl] [bi:; bi] [ɪ'nʌf] [tu:; tə] [meɪk] [laɪf] [fʊl] [ænd; ənd] [faɪn] .

it	**will**	**be**	**enough**	**to**	**make**	**life**	**full**	**and**	**fine**	**.**
它	将要	是	足够的	到	制作	生活	满的	和	美好的	.

这就足以让生活充实而美好。

[ðə; ði][dʒɔɪ][ʌv; əv][ə; eɪ]['waɪdər][laɪf][ɪz][nɑ:t][əb'teɪnəb(ə)l][ɪn][ɪts] [kəm'pli:tnəs] ;

The	**joy**	**of**	**a**	**wider**	**life**	**is**	**not**	**obtainable**	**in**	**its**	**completeness**	**;**
这	喜悦	的	一个	更广泛	生活	是	不是	可获得	在	它是	完整性	;

更广阔人生的乐趣并非完美无缺就能获得的;

[ˌaɪ 'ti:][ɪz]['oʊnli] [θru:] [ə; eɪ] ['laɪftaɪm] [ʌv; əv] ['sɜ:rvɪs] [ænd; ənd] [ɪk'spɪriəns] [ðæt] [wi:; wi][kæn; kən]

it	**is**	**only**	**through**	**a**	**lifetime**	**of**	**service**	**and**	**experience**	**that**	**we**	**can**
它	是	仅有的	通过	一个	寿命	的	服务	和	经验	那	我们	能

[ə'proʊtʃ] [ˌaɪ 'ti:] .

approach	**it**	**.**
方法	它	.

只有通过毕生的服务和经验积累，我们才能接近它。

[ðæt] [ɪz][ðə; ði] [pru:f] [ʌv; əv][ɪts][dɪ'vaɪn]['ɔ:rɪdʒɪn] — [ɪts] [ˌʌnə'teɪnəbḷnəs] .

That	**is**	**the**	**proof**	**of**	**its**	**divine**	**origin**	**—**	**its**	**unattainableness**	**.**
那	是	这	证明	的	它是	神圣的	起源	—	它是	无法企及	.

这就是它神圣起源的证明——它的不可企及。

“ [gɑ:d] [ki:p] [ju:; jʊ][frʌm; frəm][ðə; ði][ʃi:; ʃi][wʊlf][ænd; ənd][frʌm; frəm][jʊr; jər] ['hɑ:rts] ['di:pəst] [dɪ'zaɪər] ,

“	**God**	**keep**	**you**	**from**	**the**	**she**	**wolf**	**and**	**from**	**your**	**heart's**	**deepest**	**desire**	**,**
“	上帝	保持	你	从	这	她	狼	和	从	你的	心脏的	最深处	欲望	,

愿上帝保佑你远离母狼，也保佑你远离你内心深处的渴望。

” [ɪz][æn; ən][oʊld] ['seɪɪŋ] [ʌv; əv][ðə; ði][ru:'meiniən; rəu-] .

”	**is**	**an**	**old**	**saying**	**of**	**the**	**Rumanians**	**.**
”	是	一个	老的	说	的	这	罗马尼亚人	.

这是一句罗马尼亚的古老谚语。

[ɪf] [wi:; wi] ['fʊli] [əb'teɪn] ['aʊər; ɑ:r][dɪ'zaɪɜ-z] , [wi:; wi] [pru:v] [ðer; ðər] [ʌn'wɜ:rðinəs] .

If	**we**	**fully**	**obtain**	**our**	**desires**	**,**	**we**	**prove**	**their**	**unworthiness**	**.**
如果	我们	完全	获得	我们的	欲望	,	我们	证明	他们的	不配	.

如果我们完全实现了自己的愿望，就证明了这些愿望是不配得的。

[dʌz] ['eni] [wʌn] [sə'poʊz] [ðæt] ['beɪtoʊvən] [ə'teɪnd] [hɪz; ɪz] [hoʊl] ['hɑ:rts] [dɪ'zaɪər][ɪn][hɪz; ɪz]['mju:zɪk] ?

Does	**any**	**one**	**suppose**	**that**	**Beethoven**	**attained**	**his**	**whole**	**heart's**	**desire**	**in**	**his**	**music**	**?**
做	任何	一	认为	那	贝多芬	已达到	他的	所有的	心脏的	欲望	在	他的	音乐	?

有人认为贝多芬在他的音乐中实现了他所有的心愿吗?

[hi:; hi] [maɪt] [hæv; həv] [dʌn] [soʊ][hæd; həd][hi:; hi] [bɪn] [ə; eɪ] ['lesər] [mæn] .

He	**might**	**have**	**done**	**so**	**had**	**he**	**been**	**a**	**lesser**	**man**	**.**
他	可能	有	完毕	所以	有	他	到过	一个	较少	男人	.

如果他不是个好人，他或许会这么做。

[hi:; hi][wʌz; wəz][nɑ:t][ə; eɪ] ['tʃɪrf(ə)l] [kəm'pænjən] .

He	**was**	**not**	**a**	**cheerful**	**companion**	**.**
他	曾是	不是	一个	快乐	伴侣	.

他不是一个令人愉快的伙伴。

[ðæt] [ɪz] [ʌn'fɔ:rtʃənət] ,
That is unfortunate ,
那 是 不幸 ,

那真是太遗憾了。

[ænd; ənd] [ʃoʊz] [ðæt] [hi:; hi] [feɪld] [ɪn] [kəm'pli:t] [ˌɪnspə'reɪʃ(ə)n] [ænd; ənd] [ɪn] [ðə; ði] ['ɔ:rd(ə)neri] [kaɪnd]
and shows that he failed in complete inspiration and in the ordinary kind
和 演出 那 他 失败的 在 完全的 灵感 和 在 这 普通的 种类
[ʌv; əv] [self] - [kən'troʊl] .
of self - control .
的 自己 - 控制 .

这表明他在灵感迸发和普通的自制力方面都失败了。

[hi:; hi] [wʌz; wəz] [æt; ət] [li:st] [sɪn'sɪr] , [ænd; ənd] [ðæt] [helpt] [nɑ:t] [ə; eɪ] ['lɪt(ə)l] [tu:; tə] [meɪk] [hɪm; ɪm]
He was at least sincere , and that helped not a little to make him
他 曾是 在 至少 真诚 , 和 那 帮助 不是 一个 小的 到 制作 他
[wʌt] [hi:; hi] [wʌz; wəz] .
what he was .
什么 他 曾是 .

他至少很真诚，而这一点对他成为今天的他起到了不小的作用。

[aɪ] [wʊd] ['ɔ:lmoʊst] ['ræðər] [ə; eɪ] [mæn] [wʊd] [bi:; bi] [mə'roʊs] [ænd; ənd] [sɪn'sɪr] [ðæn; ðən] ['tʃɪrf(ə)l]
I would almost rather a man would be morose and sincere than cheerful
我 会 几乎 相当 一个 男人 会 是 忧郁 和 真诚 比 快乐
[frʌm; frəm] [ə; eɪ] [sens] [ʌv; əv] ['du:ti] .
from a sense of duty .
从 一个 感觉 的 责任 .

我宁愿一个人忧郁而真诚，也不愿他因为责任感而快乐。

['aʊər; ɑ:r] ['nɑ:lɪdʒ] [ʌv; əv] [ðə; ði] ['greɪtər] [θɪŋz] [ʌv; əv] [laɪf] [mʌst; məst] ['ɔ:lweɪz] [bi:; bi] [səb'stænʃi:ˌeɪtid]
Our knowledge of the greater things of life must always be substantiated
我们的 知识 的 这 更大的 事物 的 生活 必须 总是 是 已证实
[ænd; ənd] [wɜ:rkt] [aʊt] ['ɪntu:] [ri'ælitiz] [ʌv; əv] ['sɜ:rvɪs] ,
and worked out into realities of service ,
和 工作 出去 进入 现实 的 服务 ,

我们对人生更高层次事物的认知必须始终得到证实，并转化为实际的服务。

[ɔ:r] [els] [wi:; wi] [ʃæl; ʃəl] [bi:; bi] [wi:k] [ænd; ənd] [ˌɪnɪ'fektɪv] .
or else we shall be weak and ineffective .
或者 别的 我们 将 是 虚弱的 和 无效 .

否则我们将变得软弱无能。

[ðə; ði] ['tʃærəti] [ðæt] ['bɔ:ks] [æt; ət] ['gɪvɪŋ] , [ri'ækts] [ə'pɑ:n] [ə; eɪ] [mæn] [ænd; ənd] ['dednz] [hɪm; ɪm] .
The charity that balks at giving , reacts upon a man and deadens him .
这 慈善机构 那 阻挠 在 给予 , 反应 之上 一个 男人 和 死 他 .

不愿施舍的慈善机构会对人产生负面影响，使人麻木。

[aɪ] [ˌeɪ 'em] ['ɔ:lweɪz] [ɪn'sɪstɪŋ] [ðæt] [wi:; wi] [mʌst; məst] [nɑ:t] [lɪv; laɪv] [ænd; ənd] [sɜ:rv] [θru:] [ə; eɪ] [sens]
I am always insisting that we must not live and serve through a sense
我 是 总是 坚持 那 我们 必须 不是 居住 和 服务 通过 一个 感觉
[ʌv; əv] ['du:ti] ,
of duty ,
的 责任 ,

我始终坚持，我们绝不能出于责任感而生活和服务，

[bʌt; bət] [ðæt] [wi:; wi] [mʌst; məst] [faɪnd] [ðə; ði] [ˌɪnspə'reɪʃ(ə)n] [fɜ:rst] .
but that we must find the inspiration first .
但 那 我们 必须 寻找 这 灵感 第一的 .

但我们首先必须找到灵感。

[ˌaɪ ˈtiː][ɪz] [ˈbetər] [tuː; tə] [gɪv] [ɑːrˈselvz] [tuː; tə] [ˈsɜːrvɪs] [nɑːt][fɔːr; fər][ðə; ði] [seɪk] [ʌv; əv][ˈfaɪndɪŋ][gɑːd] ,

It	is	better	to	give	ourselves	to	service	not	for	the	sake	of	finding	God	,
它	是	更好的	到	给	我们自己	到	服务	不是	为了	这	清酒	的	寻找	上帝	,

我们献身于服务，并非为了寻找上帝，而是更好的选择。

[bʌt; bət][bɪˈkəz, bɪˈkɔːz][wiː; wi][hæv; həv] [faʊnd] [hɪm; ɪm][ænd; ənd][bɪˈkəz, bɪˈkɔːz]['aʊər; ɑːr] [soʊlz] [hæv; həv]

but	because	we	have	found	Him	and	because	our	souls	have
但	因为	我们	有	成立	他	和	因为	我们的	灵魂	有

[groʊn] [ɪn][ðə; ði]['faɪndɪŋ] [ʌnˈtɪl][wiː; wi]['kænɑːt] [help] ['gɪvɪŋ] .

grown	in	the	finding	until	we	cannot	help	giving	.
生长	在	这	寻找	直到	我们	不能	帮助	给予	.

但因为我们找到了他，并且因为我们的灵魂在找到他的过程中不断成长，以至于我们情不自禁地想要付出。

[ɪf] [wiː; wi][hæv; həv] [groʊn] [tuː; tə] [sʌtʃ] [ə; eɪ] ['stætʃər] [wiː; wi][ʃæl; ʃəl][biː; bi]['eɪb(ə)l][tuː; tə] [miːt] ['sɑːroʊ]

If	we	have	grown	to	such	a	stature	we	shall	be	able	to	meet	sorrow
如果	我们	有	生长	到	这样的	一个	身材	我们	将	是	有能力的	到	见面	悲哀

[ænd; ənd] [lɔːs] ['breɪvli] [ænd; ənd] ['sɪmpli] .

and	loss	bravely	and	simply	.
和	损失	勇敢地	和	简单地	.

如果我们成长到这样的境界，我们就能勇敢而平静地面对悲伤和失去。

[wiː; wi][ʃæl; ʃəl] [fiːl] [fɔːr; fər] [ɑːrˈselvz] [ænd; ənd]

We	shall	feel	for	ourselves	and
我们	将	感觉	为了	我们自己	和

我们将亲身感受这一切

[fɔːr; fər] ['ʌðər] [ɪn][ðer; ðər] ['trʌblz] [æz; əz] [fɔːrbz] ['rɔbətsn] [dɪd] [wen] [hiː; hi] [roʊt] [tuː; tə][hɪz; ɪz]

for	others	in	their	troubles	as	Forbes	Robertson	did	when	he	wrote	to	his
为了	其他的	在	他们的	麻烦	作为	福布斯	罗伯逊	做过	什么时候	他	写道	到	他的

[frend] [huː] [hæd; həd][met][wɪð; wɪθ][ə; eɪ] [greɪt] [lɔːs] :

friend	who	had	met	with	a	great	loss	:
朋友	WHO	有	遇见	和	一个	伟大的	损失	:

就像福布斯·罗伯逊写信给遭遇巨大损失的朋友那样，他也为其他身处困境的人提供帮助：

“ [aɪ] [preɪ] [ðæt] [juː; jʊ] [meɪ] ['nevər] , ['nevər] , ['nevər] [get]['oʊvər] [ðɪs] ['sɑːroʊ] , [bʌt; bət] [θruː] [ˌaɪ 'tiː] ,

“	I	pray	that	you	may	never	,	never	,	never	get	over	this	sorrow	,	but	through	it	,
“	我	祈祷	那	你	可能	绝不	,	绝不	,	绝不	得到	超过	这	悲哀	,	但	通过	它	,

“我祈祷你永远、永远、永远都无法摆脱这份悲伤，而是能够从中走出来，

['ɪntuː][ˌaɪ 'tiː] , ['ɪntuː][ðə; ði] ['veri] [hɑːrt] [ʌv; əv][gɑːd] .

into	it	,	into	the	very	heart	of	God	.
进入	它	,	进入	这	非常	心	的	上帝	.

进入其中，进入上帝的内心深处。

” [ɔːl] [ðɪs] [ɪz] ['veri] [ʌnˈwɜːrldli] , [noʊ] [daʊt] ,

”	All	this	is	very	unworldly	,	no	doubt	,
”	全部	这	是	非常	超凡脱俗的	,	不	怀疑	,

“毫无疑问，这一切都非常不切实际。”

[ænd; ənd] [jet] [aɪ] [wɪl] ['ventʃər] [ðə; ði] [əˈsɜːrʃ(ə)n] [ðæt] [sʌtʃ] [ə; eɪ]['stændərd][ænd; ənd] [sʌtʃ] [ə; eɪ]

and	yet	I	will	venture	the	assertion	that	such	a	standard	and	such	a
和	然而	我	将要	风险投资	这	断言	那	这样的	一个	标准	和	这样的	一个

['meθəd] [wɪl] [kʌm] ['nɪrər] [tuː; tə][ðə; ði][mɑːrk][ʌv; əv] [səkˈsesf(ə)l] [ænd; ənd] [wel] - [kənˈtroʊld] ['lɪvɪŋ]

method	will	come	nearer	to	the	mark	of	successful	and	well	-	controlled	living
方法	将要	来	更近	到	这	标记	的	成功的	和	出色地	-	受控	活的

[ðæn; ðən][ðə; ði][moʊst] ['kerfəli] [plænd] [kæmˈpeɪn] [ʌv; əv]['duːti] .

than	the	most	carefully	planned	campaign	of	duty	.
比	这	最多	小心	计划	活动	的	责任	.

但我敢断言，这样的标准和方法比精心策划的职责行动更接近成功和自律的生活。

[ɪf] [wiː; wi][plæn][tuː; tə] [meɪk] [laɪf] [faɪn] , [ɪf] [wiː; wi] [seɪ] , [ɪn] [ɪ'fekt] ,
If we plan to make life fine , if we say , in effect ,
如果 我们 计划 到 制作 生活 美好的 , 如果 我们 说 , 在 影响 ,

如果我们计划让生活变得美好，如果我们说，实际上，

“ [aɪ] [wɪl] [biː; bi] [gʊd] [ænd; ənd] ['tʃɪrf(ə)l] , [noʊ] ['mætər] [wʌt] ['hæpənz] ,
“ I will be good and cheerful , no matter what happens ,
“ 我 将要 是 好的 和 快乐 , 不 事情 什么 发生 ,

“无论发生什么，我都会保持乐观开朗。”

” [wiː; wi][ɑːr; ər] [bɪ'gɪnɪŋ] [æt; ət][ðə; ði] [rɔːŋ] [end] .
” we are beginning at the wrong end .
” 我们 是 开始 在 这 错误的 结尾 .

我们一开始就走错了方向。

[wiː; wi] [meɪ] [biː; bi]['eɪb(ə)l][tuː; tə][wɜːrk] [bæk] [frʌm; frəm]['aʊər; ɑːr] ['mɒtoʊz] [tuː; tə]['riːəl] ['lɪvɪŋ] ,
We may be able to work back from our mottoes to real living ,
我们 可能 是 有能力的 到 工作 后退 从 我们的 格言 到 真实的 活的 ,

或许我们可以从座右铭出发，反推到实际生活中。

[bʌt; bət][ðə; ði] ['tʃænsɪz] [ɑːr; ər][wiː; wi][ʃæl; ʃəl][stɑːp] ['sʌmwer] [baɪ][ðə; ði] [wei] ,
but the chances are we shall stop somewhere by the way ,
但 这 机会 是 我们 将 停止 某处 经过 这 方式 ,

但很有可能我们会在途中停下来。

[tuː] [kən'fjuːzd] [ænd; ənd][ʌn'sɜːrt(ə)n][tuː; tə][goʊ][ɑːn] .
too confused and uncertain to go on .
也 使困惑 和 不确定 到 去 在 .

太过困惑和迷茫，无法继续下去。

[self] - [kən'troʊl] , [æt; ət][ɪts] [best] , [ɪz][nɑːt][ə; eɪ] ['kɑːnʃəs] [θɪŋ] .
Self - control , at its best , is not a conscious thing .
自己 - 控制 , 在 它是最好的 , 是 不是 一个 有意识的 事物 .

自制力在最佳状态下，并非一种有意识的行为。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz][nɑːt] [wel] [ðæt] [wiː; wi][ʃʊd; ʃəd][traɪ][tuː; tə][biː; bi] [gʊd] ,
It is not well that we should try to be good ,
它 是 不是 出色地 那 我们 应该 尝试 到 是 好的 ,

我们努力做好人并不是好事，

[bʌt; bət] [ðæt] [wiː; wi][ʃʊd; ʃəd][soʊ]['dɪgnɪfaɪ]['aʊər; ɑːr][laɪvz; lɪvz][wɪð; wɪθ][ðə; ði]['spɪrɪt][ʌv; əv] [gʊd] [ðæt]
but that we should so dignify our lives with the spirit of good that
['iːv(ə)l] [bɪ'kʌmz] [wel] - [naɪ] [ɪm'pɑːsəb(ə)l][tuː; tə][ˌjuː 'es] .
evil becomes well - nigh impossible to us .
邪恶的 变成 出色地 - 夜 不可能的 到 我们 .

但是，我们应该以向善的精神来提升我们的生活品质，使邪恶对我们来说几乎不可能。

[ˌviːˌaɪ'aɪ]
VIII
八

第八

[ðə; ði] ['laɪtər] [tʌtʃ]
THE LIGHTER TOUCH
这 打火机 触碰

轻柔的触感

[hɑːrt] [nɑːt][soʊ] ['hevi] [æz; əz][maɪn] ,
Heart not so heavy as mine ,
心 不是 所以 重的 作为 矿 ,

心情没有我那么沉重，

[wendɪŋ] [leɪt] [hoʊm] ,
Wending **late** **home** **,**
结束 晚的 家 ,

深夜才回家

[æz; əz][ˌaɪ 'tiː] [pæst] [maɪ] ['wɪndoʊ]
As **it** **passed** **my** **window**
作为 它 通过了 我的 窗户

它经过我的窗户时

['hwisld] [ɪt'self][ə; eɪ] [tuːn] .
Whistled **itself** **a** **tune** **.**
吹口哨 本身 一个 调 .

它自己吹起了口哨。

['eməli] ['dɪkɪnsən] .
Emily **Dickinson** **.**
艾米丽 迪金森 .

艾米莉·狄金森。

[aɪ][hæv; həv]['nevər] [siːn] [gʊd] [kʌm] [frʌm; frəm] ['fraɪt(ə)nɪŋ] ['wʌriəz] .
I **have** **never** **seen** **good** **come** **from** **frightening** **worriers** **.**
我 有 绝不 已见 好的 来 从 令人恐惧 忧虑者 .

我从未见过好心肠的忧虑者带来任何好处。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz][noʊ] [daʊt] [waɪz][tuː; tə] [spiːk] [ðə; ðɪ] [truːθ] ,
It **is** **no** **doubt** **wise** **to** **speak** **the** **truth** **,**
它 是 不 怀疑 明智的 到 说话 这 真相 ,

毫无疑问，说真话是明智的。

[bʌt; bət][ˌaɪ 'tiː] [siːmz] [tuː; tə][ˌem 'iː][ə; eɪ] [mis'teik] [tuː; tə] [seɪ] [ɪn]['pʌblɪk] [prɪnt] [ɔːr][ɪn] ['praɪvət] [əd'vaɪs]
but **it** **seems** **to** **me** **a** **mistake** **to** **say** **in** **public** **print** **or** **in** **private** **advice**
但 它 似乎 到 我 一个 错误 到 说 在 民众 打印 或者 在 私人的 建议
[ðæt] ['wɜːri] [liːdz] [tuː; tə] ['trædʒədi] [ʌv; əv][ðə; ðɪ][wɜːrst][sɔːrt] .
that **worry** **leads** **to** **tragedies** **of** **the** **worst** **sort** **.**
那 担心 线索 到 悲剧 的 这 最差 种类 .

但我认为，在公开出版物或私下建议中说忧虑会导致最严重的悲剧，这是一个错误的说法。

[noʊ] ['mætər] [haʊ] ['hoʊpf(ə)l][wiː; wi] [meɪ] [biː; bi][ɪn]['aʊər; ɑːr]['leɪtər] ['tiːtʃɪŋ] [ə'baʊt][ðə; ðɪ] [ˌpɔsə'bilitiz]
No **matter** **how** **hopeful** **we** **may** **be** **in** **our** **later** **teaching** **about** **the** **possibilities**
不 事情 如何 充满希望 我们 可能 是 在 我们的 之后 教学 关于 这 可能性
[ʌv; əv] [ˌəuvə'kʌmɪŋ] ['wɜːri] ,
of **overcoming** **worry** **,**
的 克服 担心 ,

无论我们在日后的教导中对克服忧虑的可能性抱有多么乐观的态度，

[ðə; ðɪ] ['riːəli] ['sɪriəs] ['wɜːriər] [wɪl] [paʊns] [ə'pɑːn][ðə; ðɪ][ə'rɪdʒən(ə)l]['trædʒɪk] ['steɪtmənt] [ænd; ənd]
the **really** **serious** **worrier** **will** **pounce** **upon** **the** **original** **tragic** **statement** **and**
这 真的 严肃的 忧虑者 将要 猛扑 之上 这 原来的 悲惨 陈述 和
[ə'plai] [ˌaɪ 'tiː][wɪð; wɪθ]['terəb(ə)l] [ɪn'sɪstəns] [tuː; tə][hɪz; ɪz] [oʊn] [keɪs] .
apply **it** **with** **terrible** **insistence** **to** **his** **own** **case** **.**
申请 它 和 糟糕的 坚持 到 他的 自己的 案件 .

真正忧心忡忡的人会抓住最初那句悲惨的陈述，并执意将其应用到自己的情况中。

[aɪ] [wʊd] [nɑːt]['mɪnɪmaɪz][ðə; ðɪ] ['sɪriəsnəs] [ʌv; əv] ['wɜːri] ,
I **would** **not** **minimize** **the** **seriousness** **of** **worry** **,**
我 会 不是 最小化 这 严肃 的 担心 ,

我不会低估担忧的严重性。

[bʌt; bət][aɪ][ˌeɪ 'em] [kən'vɪnst] [ðæt][wi:; wi][kæn; kən] ['rerli] [ˌoʊvər'kʌm][ˌaɪ 'ti:][baɪ][də'rekt]['vɑ:lənteri]

but	I	am	convinced	that	we	can	rarely	overcome	it	by	direct	voluntary
但	我	是	确信	那	我们	能	很少	克服	它	经过	直接的	自愿

['efərt] .

effort	.
努力	.

但我确信，我们很少能通过直接的自愿努力来克服它。

[ˌaɪ 'ti:] [dʌz] [nɑ:t][goʊ][ʌn'tɪl][wi:; wi][fɔ:r; fər]

It	does	not	go	until	we	for
它	做	不是	去	直到	我们	为了

直到我们……才会结束

[get][ˌaɪ 'ti:] , [ænd; ənd][wi:; wi][du:][nɑ:t][fər'get][ˌaɪ 'ti:] [ɪf] [wi:; wi][ɑ:r; ər]['ɔ:lweɪz] ['traɪɪŋ] ['kɑ:nʃəsli] [tu:; tə]

get	it	,	and	we	do	not	forget	it	if	we	are	always	trying	consciously	to
得到	它	,	和	我们	做	不是	忘记	它	如果	我们	是	总是	尝试	有意识地	到

[ˌoʊvər'kʌm][ˌaɪ 'ti:] .

overcome	it	.
克服	它	.

如果我们始终有意识地努力克服它，我们就不会忘记它。

[wi:; wi] ['wʌriəz] [mʌst; məst][goʊ][ə'baʊt]['aʊər; ɑ:r] ['bɪznəs] — ['ʌðər] ['bɪznəs] [ðæn; ðən][ðæt][ʌv; əv]

We	worriers	must	go	about	our	business	—	other	business	than	that	of
我们	忧虑者	必须	去	关于	我们的	商业	—	其他	商业	比	那	的

['wɜ:ri] .

worry	.
担心	.

我们这些爱操心的人必须去做我们该做的事——去做与操心无关的事。

[laɪf][ɪz] ['sɪriəs] — [ə'læs] , [tu:] ['sɪriəs] — [ænd; ənd][fʊl] [ɪ'nʌf] [ʌv; əv]['peɪθɑ:s] .

Life	is	serious	—	alas	,	too	serious	—	and	full	enough	of	pathos	.
生活	是	严肃的	—	唉	,	也	严肃的	—	和	满的	足够的	的	感伤	.

生活很严肃——唉，太严肃了——而且充满了悲情。

[wi:; wi]['kænɑ:t][dʒoʊk][ə'baʊt][ɪts] ['trʌblz] ; [ðeɪ] [ɑ:r; ər]['ri:əl] .

We	cannot	joke	about	its	troubles	;	they	are	real	.
我们	不能	开玩笑	关于	它是	麻烦	;	他们	是	真实的	.

我们不能拿它的问题开玩笑；这些问题是真实存在的。

[bʌt; bət] , [æt; ət] [li:st] , [wi:; wi] [ni:d] [nɑ:t]['mægnɪfaɪ][ðem; ðəm] .

But	,	at	least	,	we	need	not	magnify	them	.
但	,	在	至少	,	我们	需要	不是	放大	他们	.

但至少我们不必放大它们。

[waɪ] [ʃʊd; ʃəd][wi:; wi][ækt][æz; əz] [ðoʊ] ['evriθɪŋ] [dɪ'pendɪd] [ə'pɑ:n]['aʊər; ɑ:r] ['efərts] ,

Why	should	we	act	as	though	everything	depended	upon	our	efforts	,
为什么	应该	我们	行为	作为	尽管	一切	取决于	之上	我们的	努力	,

我们为什么要表现得好像一切都取决于我们的努力?

['i:v(ə)n][ðə; ði] ['tʃeɪndʒɪŋ] ['si:znz] [ænd; ənd][ðə; ði] ['bloʊɪŋ] ['waɪndz] ?

even	the	changing	seasons	and	the	blowing	winds	?
甚至	这	变化	季节	和	这	吹	风	?

甚至包括季节更迭和风向变化?

[noʊ] [daʊt] [wi:; wi][ɑ:r; ər][rɪ'spɑ:nsəb(ə)l][fɔ:r; fər]['aʊər; ɑ:r] [oʊn] [ækts][ænd; ənd] [θɔ:ts] [ænd; ənd]

No	doubt	we	are	responsible	for	our	own	acts	and	thoughts	and
不	怀疑	我们	是	负责任的	为了	我们的	自己的	行为	和	想法	和

[fɔ:r; fər][ðə; ði] ['welfer] [ʌv; əv] [ðoʊz] [hu:] [dɪ'pend] [ə'pɑ:n][ˌju: 'es] .

for	the	welfare	of	those	who	depend	upon	us	.
为了	这	福利	的	那些	WHO	依赖	之上	我们	.

毫无疑问，我们应对自己的行为和思想负责，并对依赖我们的人的福祉负责。

[ðə; ði] ['trʌb(ə)l] [ɪz][wi:; wi] [teɪk] [ʌn'nesəseri] [riˌspɑ:nsə'bɪlətiz] [soʊ] ['sɪriəsli] [ðæt] [wi:; wi] [ˌoʊvər'ri:tʃ]

The	trouble	is	we	take	unnecessary	responsibilities	so	seriously	that	we	overreach
这	麻烦	是	我们	拿	不必要	职责	所以	严重地	那	我们	过度扩张

[ɑ:r'selvz] [ænd; ənd] [dɪ'fi:t] ['aʊər; ɑ:r] [oʊn] [gʊd] ['ɛndz] .

ourselves	and	defeat	our	own	good	ends	.
我们自己	和	击败	我们的	自己的	好的	结束	.

问题在于我们过于认真地对待不必要的责任，以至于力不从心，反而适得其反。

[aɪ] [wʊd] [meɪk] [maɪ]['lɪt(ə)l][wɜ:rld] [mɔ:r] ['blesɪdli] ['kerləs] — [wɪð; wɪθ][æn; ən][ə'bændən] [ðæt] [lʌvz]

I	would	make	my	little	world	more	blessedly	careless	—	with	an	abandon	that	loves
我	会	制作	我的	小的	世界	更多的	蒙福	粗心	—	和	一个	放弃	那	爱

[laɪf] [tu:] [mʌtʃ] [tu:; tə] [spɔɪl] [ˌaɪ 'ti:][wɪð; wɪθ] ['wɜ:ri] .

life	too	much	to	spoil	it	with	worry	.
生活	也	很多	到	剧透	它	和	担心	.

我想让我的小世界更加无忧无虑，充满幸福——一种热爱生活、不愿让忧虑破坏生活的自由。

[aɪ] [wʊd] ['tʃerɪʃ] [soʊ] [greɪt] [ə; eɪ][dɪ'zaɪər][fɔ:r; fər][maɪ] ['tʃaɪldz] [gʊd] [ðæt] [aɪ][kʊd; kəd][nɑ:t][skoʊld]

I	would	cherish	so	great	a	desire	for	my	child's	good	that	I	could	not	scold
我	会	珍惜	所以	伟大的	一个	欲望	为了	我的	孩子的	好的	那	我	可以	不是	骂

[ænd; ənd] [ber] [daʊn] [ə'pɑ:n][hɪm; ɪm][fɔ:r; fər] ['evri]

and	bear	down	upon	him	for	every
和	熊	向下	之上	他	为了	每一个

我如此渴望孩子好，以至于我无法因为他的每一个错误而责骂和苛责他。

['lɪt(ə)l] [fɔ:lt] , ['meɪkɪŋ] [hɪm; ɪm][ə; eɪ] ['wɜ:riər] [tu:] , [bʌt; bət] , [ɪn'sted] ,

little	fault	,	making	him	a	worrier	too	,	but	,	instead	,
小的	过错	,	制作	他	一个	忧虑者	也	,	但	,	反而	,

虽然他没什么大缺点，但也因此变得爱操心，不过，

[aɪ] [wʊd] [gaɪd] [hɪm; ɪm] [ə'lɔ:ŋ] [ðə; ði] [raɪt] [pæθ] [wɪð; wɪθ] ['plez(ə)nt] [wɜ:rdz][ænd; ənd] [breɪv]

I	would	guide	him	along	the	right	path	with	pleasant	words	and	brave
我	会	指导	他	沿着	这	正确的	小路	和	令人愉快的	字	和	勇敢的

[ɪn'kɜ:rɪdʒmənt] .

encouragement	.
鼓励	.

我会用和蔼的话语和勇敢的鼓励引导他走上正确的道路。

[ðə; ði] [ˌkɑ:ndem'neɪʃn] [ʌv; əv] [fɔ:lts] [ɪz] ['rerli] [kən'strʌktɪv] .

The	condemnation	of	faults	is	rarely	constructive	.
这	谴责	的	故障	是	很少	建设性的	.

谴责过错很少能起到建设性作用。

[wi:; wi][hæd; həd] ['betər] [seɪ] [tu:; tə][ðə; ði] ['wʌriəz] , “ [hɪr] [ɪz][laɪf] ;

We	had	better	say	to	the	worriers	,	“	Here	is	life	;
我们	有	更好的	说	到	这	忧虑者	,	“	这里	是	生活	;

我们最好对那些忧虑的人说：“这就是生活；

[noʊ] ['mætər] [wʌt] [ʌn'fɔ:rtʃənət] [θɪŋz] [ju:; jʊ] [meɪ] [hæv; həv] [sed] [ɔ:r] [dʌn] ,

no	matter	what	unfortunate	things	you	may	have	said	or	done	,
不	事情	什么	不幸	事物	你	可能	有	说	或者	完毕	,

无论你曾经说过或做过什么不恰当的事情，

[ju:; jʊ][mʌst; məst][pʊt][ɔ:l]['i:v(ə)l][bɪ'haɪnd][ju:; jʊ][ænd; ənd][lɪv; laɪv] — ['sɪmpli] , ['breɪvli] , [wel] .

you	must	put	all	evil	behind	you	and	live	—	simply	,	bravely	,	well	.
你	必须	放	全部	邪恶的	在后面	你	和	居住	—	简单地	,	勇敢地	,	出色地	.

你必须放下一切邪恶，过上简单、勇敢、美好的生活。

” [ðə; ði] ['greɪtər] [ðə; ði]['i:v(ə)l] , [ðə; ði] ['greɪtər] [ðə; ði] [ni:d] [ʌv; əv] [fə'getiŋ] .

”	The	greater	the	evil	,	the	greater	the	need	of	forgetting	.
”	这	更大的	这	邪恶的	,	这	更大的	这	需要	的	遗忘	.

罪恶越大，遗忘的必要性就越强。

[nɑːt] ['flɪpəntli] , [bʌt; bət] ['revərəntli] ,

Not	flippantly	,	but	reverently	,
不是	轻率地	,	但	虔诚地	,

不是轻率地，而是虔诚地。

[liːv] [jʊr; jər] [mɪsdiːzd] [ɪn][ə; eɪ]['lɪmboʊ] [wer] [ðeɪ] [meɪ] [nɑːt][raɪz][tuː; tə] [hɔːnt] [juː; jʊ] .

leave	your	misdeeds	in	a	limbo	where	they	may	not	rise	to	haunt	you	.
离开	你的	不当行为	在	一个	炼狱	在哪里	他们	可能	不是	上升	到	出没	你	.

让你的罪行停留在某个不确定的层面，这样它们就不会回来纠缠你。

[ðɪs] [greɪt] [θɪŋ] [juː; jʊ] [meɪ] [duː] , [nɑːt][wɪð; wɪθ][ðə; ði][aɪ'diːə][ʌv; əv] [i'veidiŋ] [ɔːr] [ɪ'skeɪpɪŋ] ['kɑːnsɪkwensɪz] ,

This	great	thing	you	may	do	,	not	with	the	idea	of	evading	or	escaping	consequences	,
这	伟大的	事物	你	可能	做	,	不是	和	这	主意	的	逃避	或者	逃脱	结果	,

你做这件伟大的事，并非为了逃避或推卸后果。

[bʌt; bət][soʊ] [ðæt] [pæst]['iːv(ə)l] [meɪ] [biː; bi] [tɜːrnd] ['ɪntuː]['prez(ə)nt][ænd; ənd]['fjuːtʃər] [gʊd] .

but	so	that	past	evil	may	be	turned	into	present	and	future	good	.
但	所以	那	过去的	邪恶的	可能	是	转向	进入	展示	和	未来	好的	.

但这样一来，过去的罪恶就可以转化为现在和未来的善。

[ðə; ði]['krɪmɪn(ə)l] [hɪm'self] [ɪz] ['kʌmɪŋ] [tuː; tə][biː; bi] ['triːtɪd] [ðɪs] [weɪ] .

The	criminal	himself	is	coming	to	be	treated	this	way	.
这	刑事	他自己	是	未来	到	是	治疗	这	方式	.

罪犯本人也将受到这样的对待。

[hiː; hi][ɪz][noʊ][lɔːŋgər] [ɪ'tɜːrnəli] [ri'maindid] [ʌv; əv][hɪz; ɪz][kraɪm] .

He	is	no	longer	eternally	reminded	of	his	crime	.
他	是	不	更长	永恒	提醒	的	他的	犯罪	.

他不再会永远被提醒自己犯下的罪行。

[hiː; hi][ɪz]['teɪkən] [aʊt] ['ɪntuː][ðə; ði] ['sʌnʃaɪn] [ænd; ənd] [er] [ænd; ənd][ɪz]['gɪv(ə)n][ə; eɪ] ['ʃʌv(ə)l] [tuː; tə][dɪg] [wɪð; wɪθ] .

He	is	taken	out	into	the	sunshine	and	air	and	is	given	a	shovel	to	dig	with	.
他	是	已采取	出去	进入	这	阳光	和	空气	和	是	给定	一个	铲	到	挖	和	.

他被带到阳光和空气中，并被递上一把铲子去挖土。

[ə; eɪ]['wʌndərf(ə)l] [θɪŋ] [ɪz] [ðæt] ['ʃʌv(ə)l] .

A	wonderful	thing	is	that	shovel	.
一个	精彩的	事物	是	那	铲	.

那把铲子真是个好东西。

[wɪð; wɪθ][ˌaɪ 'tiː][hiː; hi] [meɪ] ['beri] [ðə; ði][pæst][ænd; ənd] [reɪz] [ʌp][ə; eɪ] ['hæpiːɚ] ,

With	it	he	may	bury	the	past	and	raise	up	a	happier	,
和	它	他	可能	埋葬	这	过去的	和	增加	向上	一个	更快乐	,

他或许能借此埋葬过去，创造一个更幸福的未来。

['betər] ['fjuːtʃər] .

better	future	.
更好的	未来	.

更美好的未来。

[wiː; wi][mʌst; məst] [ker] [soʊ] [mʌtʃ] [tuː; tə]['ekspieɪt]['aʊər; ɑːr][sɪnz] [ðæt] [wiː; wi][ɑːr; ər] ['wɪlɪŋ] [tuː; tə] [nɪ'glekt] [ðem; ðəm][ænd; ənd][lɪv; laɪv] ['raɪtʃəsli] .

We	must	care	so	much	to	expiate	our	sins	that	we	are	willing	to	neglect	them	and	live	righteously	.
我们	必须	关心	所以	很多	到	赎罪	我们的	罪孽	那	我们	是	愿意的	到	忽视	他们	和	居住	义正直地	.

我们必须非常在意赎罪，以至于愿意忽略罪过，过正直的生活。

[ðæt] [ɪz] [truː] [rɪˈpentəns] , [kənˈstrʌktɪv] [rɪˈpentəns] .
That is true repentance , constructive repentance .
那 是 真的 悔改 , 建设性的 悔改 .

那才是真正的悔改，是建设性的悔改。

[wiː; wi] [ˈkænɑːt] [ˈsʌd(ə)nli] [tʃeɪndʒ] [ˈaʊər; ɑːr] [ˈment(ə)l] [ˈaʊtlʊk] [ænd; ənd] [bɪˈkʌm] [ˈhæpi] [wen] [griːf]
We cannot suddenly change our mental outlook and become happy when grief
我们 不能 突然 改变 我们的 精神的 前景 和 变得 快乐的 什么时候 悲伤
[hæz; həz] [bɔːrn] [ˌjuː ˈes] [daʊn] .
has borne us down .
有 出生 我们 向下 .

当我们被悲伤压垮时，我们无法突然改变心态，变得快乐起来。

“ [fɔːr; fər] [ðə; ði] [ˈbroʊkən] [hɑːrt] [ˈsaɪləns] [ænd; ənd] [ʃeɪd] , ” — [ðæt] [ɪz] [fer] [ænd; ənd] [raɪt] .
“ For the broken heart silence and shade , ” — that is fair and right .
“ 为了 这 破碎的 心 沉默 和 阴影 , ” — 那 是 公平的 和 正确的 .

“对于破碎的心，沉默和阴影，”——这公平合理。

[aɪ] [wʊd] [seɪ] [tuː; tə] [ðoʊz] [huː] [ɑːr; ər] [ʌnˈhæpi] , “ [duː] [nɑːt] [traɪ] [tuː; tə] [biː; bi] [ˈhæpi] ,
I would say to those who are unhappy , “ Do not try to be happy ,
我 会 说 到 那些 WHO 是 不开心 , “ 做 不是 尝试 到 是 快乐的 ,

我想对那些不快乐的人说：“不要试图让自己快乐，

[juː; jʊ] [ˈkænɑːt] [fɔːrs] [ˌaɪ ˈtiː] ;
you cannot force it ;
你 不能 力量 它 ;

你不能强求；

[bʌt; bət] [let] [piːs] [kʌm] [tuː; tə] [juː; jʊ] [aʊt] [ʌv; əv] [ðə; ði] [greɪt] [wɜːrld] [ʌv; əv] [ˈbjuːti] [ðæt] [ˈkɑːmli]
but let peace come to you out of the great world of beauty that calmly
但 让 和平 来 到 你 出去 的 这 伟大的 世界 的 美丽 那 平静地
[səˈraʊndz] [ˈaʊər; ɑːr] [ˈhjuːmən] [ˈsʌfərɪŋ] ,
surrounds our human suffering ,
周围环境 我们的 人类 痛苦 ,

但愿和平从环绕着我们人类苦难的美好世界中降临到你身上。

[ænd; ənd] [ðæt] [spiːks] [tuː; tə] [ˌjuː ˈes] [ˈkwaɪətli] [ʌv; əv] [gɑːd] .
and that speaks to us quietly of God .
和 那 说话 到 我们 悄悄 的 上帝 .

这悄然向我们诉说着上帝的旨意。

” [ˈdʒenjuɪn] [ˈlæftər] [ɪz] [nɑːt] [fɔːrst] ,
” Genuine laughter is not forced ,
” 真的 笑声 是 不是 强制 ,

发自内心的笑声并非强颜欢笑。

[bʌt; bət] [wiː; wi] [meɪ] [let] [ˌaɪ ˈtiː] [kʌm] [bæk] [ˈɪntuː] [ˈaʊər; ɑːr] [laɪvz; lɪvz] [ɪf] [wiː; wi] [noʊ] [ðæt] [ˌaɪ ˈtiː] [ɪz]
but we may let it come back into our lives if we know that it is
但 我们 可能 让 它 来 后退 进入 我们的 生活 如果 我们 知道 那 它 是
[raɪt] [fɔːr; fər] [ˌaɪ ˈtiː] [tuː; tə] [kʌm] .
right for it to come .
正确的 为了 它 到 来 .

但是，如果我们认为它应该回到我们的生活中，我们也可以让它回到我们的生活中。

[wiː; wi] [hæv; həv] [ɔːl] [əˈbaʊt] [ˌjuː ˈes] [ˈɪnstənsiz] [ʌv; əv] [ðə; ði] [ɪˈfektɪvnəs] [ʌv; əv] [ðə; ði] [ˈlaɪtər] [tʌtʃ]
We have all about us instances of the effectiveness of the lighter touch
我们 有 全部 关于 我们 实例 的 这 效力 的 这 打火机 触碰
[æz; əz] [əˈplaɪd] [tuː; tə] [ˈsɪriəs] [ˈmætərz] .
as applied to serious matters .
作为 应用 到 严肃的 事情 .

我们身边到处都有用较为温和的方式处理严肃问题并取得良好效果的例子。

[ðə; ði][laɪf][ʌv; əv][ðə; ði] ['bɪzi] ['sɜːrdʒən][ɪz][ə; eɪ] [gʊd] [ɪg'zæmp(ə)l] .

The	life	of	the	busy	surgeon	is	a	good	example	.
这	生活	的	这	忙碌的	外科医生	是	一个	好的	例子	.

忙碌的外科医生的生活就是一个很好的例子。

[hiː; hi] [meɪ] [biː; bi] , [ænd; ənd]['juːʒuəli; 'juːʒəli][ɪz] , ['brɪmɪŋ] [wɪð; wɪθ] ['sɪmpəθi] , [bʌt; bət] [ɪf] [hiː; hi]

He	may	be	,	and	usually	is	,	brimming	with	sympathy	,	but	if	he
他	可能	是	,	和	通常	是	,	充满	和	同情	,	但	如果	他

[wɜːr; wər][tuː; tə] [fiːl]

were	to	feel
是	到	感觉

他或许充满同情心，而且通常也确实如此，但如果他感到

[tuː] ['diːpli] [fɔːr; fər][ɔːl][hɪz; ɪz] ['peɪʃnts] , [hiː; hi] [wʊd] [suːn] [feɪl][ænd; ənd][daɪ] .

too	deeply	for	all	his	patients	,	he	would	soon	fail	and	die	.
也	深	为了	全部	他的	患者	,	他	会	很快	失败	和	死	.

病情太严重，他无法继续照顾所有病人，很快就会病倒去世。

[hiː; hi][goʊz][ə'baʊt][hɪz; ɪz][wɜːrk] .

He	goes	about	his	work	.
他	去	关于	他的	工作	.

他继续工作。

[hiː; hi][pʊts] [θruː] [ə; eɪ][hæf] - ['dʌz(ə)n] [ˌɑːpɜ'eɪʃənz] [ɪn][ə; eɪ] [weɪ] [ðæt] [wʊd] [send][koʊld] ['ʃɪvəz]

He	puts	through	a	half	-	dozen	operations	in	a	way	that	would	send	cold	shivers
他	放置	通过	一个	一半	-	打	运营	在	一个	方式	那	会	发送	寒冷的	颤抖

[daʊn] [ðə; ði] [bæk] [ʌv; əv][ðə; ði] [ˌʌnɪ'nɪʃieɪtɪd] .

down	the	back	of	the	uninitiated	.
向下	这	后退	的	这	新手	.

他一口气完成了六次手术，其手法之娴熟，足以让不熟悉的人不寒而栗。

[ænd; ənd] [jet] [hiː; hi][ɪz] ['ækjərət] [ænd; ənd] [ʃʊr] [æz; əz][ə; eɪ] [mə'ʃiːn] .

And	yet	he	is	accurate	and	sure	as	a	machine	.
和	然而	他	是	准确的	和	当然	作为	一个	机器	.

然而，他的准确和可靠性却如同机器一般。

[ɪf] [hiː; hi][wɜːr; wər][tuː; tə] [teɪk] [iːtʃ] [keɪs] [ə'pɑːn][hɪz; ɪz][maɪnd][ɪn][ə; eɪ] ['hevi] ,

If	he	were	to	take	each	case	upon	his	mind	in	a	heavy	,
如果	他	是	到	拿	每个	案件	之上	他的	头脑	在	一个	重的	,

如果他把每个案子都放在心上，并且感到压力很大，

[ˌkɑːnsɪ'kwenʃ(ə)l] [weɪ] , [ɪf] [hiː; hi][wɜːr; wər][tuː; tə] [gɪv] [diːp] [kən'sɜːrn][tuː; tə] [iːtʃ] ['lɪgətʃər] [hiː; hi][taɪz] ,

consequential	way	,	if	he	were	to	give	deep	concern	to	each	ligature	he	ties	,
后果	方式	,	如果	他	是	到	给	深的	忧虑	到	每个	结扎	他	领带	,

如果他认真对待自己打的每一个结，那结果将大有裨益。

[ænd; ənd] [ɪf] [hiː; hi][wɜːr; wər][tuː; tə][biː; bi] ['kɑːnstəntli] [ə'freɪd][ʌv; əv] ['kɔːzɪŋ] [peɪn] , [hiː; hi] [wʊd] [biː; bi]

and	if	he	were	to	be	constantly	afraid	of	causing	pain	,	he	would	be
和	如果	他	是	到	是	不断地	害怕的	的	导致	疼痛	,	他	会	是

[ə; eɪ] [pʊr] ['sɜːrdʒən] .

a	poor	surgeon	.
一个	贫穷的	外科医生	.

如果他总是害怕造成痛苦，那他就不会成为一名合格的外科医生。

[hɪz; ɪz][wɜːrk] , [ɪn'sted] [ʌv; əv] ['biːɪŋ] [kliːn] [ænd; ənd] [ʃɑːrp] , [wʊd] ['sʌfər] [frʌm; frəm]['oʊvər] -

His	work	,	instead	of	being	clean	and	sharp	,	would	suffer	from	over	-
他的	工作	,	反而	的	存在	干净的	和	锋利的	,	会	遭受	从	超过	-

[ˌkɑːnʃi'enʃəsnəs] .

conscientiousness	.
尽责性	.

他的作品非但不够干净利落，反而会因为过于认真而显得粗糙简陋。

[hiː; hi] [maɪt] ['nevər] ['fɪnɪʃ] [æn; ən][ˌɑːpə'reɪʃ(ə)n][fɔːr; fər] [fɪr] [hɪz; ɪz]['peɪʃ(ə)nt] [wʊd] [bliːd] [tuː; tə] [deθ]

He	might	never	finish	an	operation	for	fear	his	patient	would	bleed	to	death
他	可能	绝不	结束	一个	手术	为了	害怕	他的	病人	会	流血	到	死亡

.

:

.

他可能因为担心病人失血过多而死亡，所以永远无法完成手术。

[sʌtʃ] [ə; eɪ][mæn] [meɪ] [biː; bi][ðə; ði] [rɪ'vɜːrs] [ʌv; əv] ['flɪpənt] ,

Such	a	man	may	be	the	reverse	of	flippant	,
这样的	一个	男人	可能	是	这	撤销	的	轻浮的	,

这样的人或许恰恰相反，一点也不轻浮。

[ænd; ənd] [jet] [hiː; hi] [meɪ] ['æktʃuəli] [ɪn'dʒɔɪ][hɪz; ɪz]['sɑːmbər][wɜːrk] .

and	yet	he	may	actually	enjoy	his	somber	work	.
和	然而	他	可能	实际上	享受	他的	忧郁	工作	.

然而，他或许真的很喜欢自己这份阴郁的工作。

['kruːəl] , ['blʌdθɜːrsti] ?

Cruel	,	bloodthirsty	?
残忍的	,	嗜血	?

残忍嗜血?

[nɑːt][æt; ət][ɔːl] .

Not	at	all	.
不是	在	全部	.

一点也不。

[ðiːz] [men] — [ðə; ði] [greɪt] ['sɜːdʒənz] — [ɑːr; ər][æz; əz]['tendər][æz; əz] ['tʃɪldrən] .

These	men	—	the	great	surgeons	—	are	as	tender	as	children	.
这些	男人	—	这	伟大的	外科医生	—	是	作为	投标	作为	孩子们	.

这些伟大的外科医生们，内心却像孩子一样温柔。

[bʌt; bət] [ðeɪ] [lʌv] [ðer; ðər][wɜːrk] , [ðeɪ] ['riːəli] [ker] ['veri] ['diːpli] [fɔːr; fər][ðer; ðər] ['peɪʃnts] .

But	they	love	their	work	,	they	really	care	very	deeply	for	their	patients	.
但	他们	爱	他们的	工作	,	他们	真的	关心	非常	深	为了	他们的	患者	.

但他们热爱自己的工作，他们真心关爱自己的病人。

[ðə; ði] [sək'sesf(ə)l] [wʌnz][hæv; həv][ðə; ði] ['laɪtər] [tʌtʃ] [ænd; ənd] [ðeɪ] [hæv; həv][noʊ][taɪm][fɔːr; fər]

The	successful	ones	have	the	lighter	touch	and	they	have	no	time	for
这	成功的	一个	有	这	打火机	触碰	和	他们	有	不	时间	为了

['wɜːri] .

worry	.
担心	.

成功人士行事轻松，没有时间担忧。

['sʌmtaɪmz] [wiː; wi] [wɪʃ] [tuː; tə] [ə'raʊz] [ðə; ði]['pʌblɪk] ['kɑːnʃəns] .

Sometimes	we	wish	to	arouse	the	public	conscience	.
有时	我们	希望	到	引起	这	民众	良心	.

有时我们希望唤醒公众的良知。

[duː][ðə; ði] [lɔːŋ] ['kɑːləmz] [ʌv; əv] ['fɪgjərz] , [ðə; ði] [ɪm'presɪv] [stə'tɪstɪks] , [weɪk] [men][tuː; tə][æk'tɪvəti] ?

Do	the	long	columns	of	figures	,	the	impressive	statistics	,	wake	men	to	activity	?
做	这	长的	列	的	数据	,	这	感人的	统计数据	,	唤醒	男人	到	活动	?

长长的数字列、令人印象深刻的统计数据，能否唤醒人们的行动力?

[ˌaɪ 'tiː][ɪz] ['ræðər] [ðə; ði] [kiːn] , [braɪt] [θrʌst] [ʌv; əv][ðə; ði]['sætərɪst] [ðæt] [seɪvz] [ðə; ði] [deɪ] .

It	is	rather	the	keen	,	bright	thrust	of	the	satirist	that	saves	the	day	.
它	是	相当	这	敏锐的	,	明亮的	推力	的	这	讽刺作家	那	保存	这	天	.

真正力挽狂澜的是讽刺作家敏锐而犀利的讽刺。

[wʌns] [ɪn] [ə; eɪ] [nuː] ['ɪŋgləɪnd] [taʊn] ['miːtɪŋ] [ðer; ðər] [wʌz; wəz] [ə; eɪ] ['muːvmənt] [fɔːr; fər] [ə; eɪ] [mʌtʃ] -

Once	in	a	New	England	town	meeting	there	was	a	movement	for	a	much	-
一次	在	一个	新的	英格兰	镇	会议	那里	曾是	一个	移动	为了	一个	很多	-

['niːdɪd] [nuː] ['skuːlhaʊs] .

needed	new	schoolhouse	.
需要	新的	校舍	.

新英格兰的一个镇民大会上，曾有人提议建造一座急需的新校舍。

[baɪ] [ðə; ði] [ˌɪnstə'leɪʃ(ə)n] [ʌv; əv] ['skaɪˌlaɪts] [ɪn] [ðə; ði] ['ætɪk] [ðə; ði] [oʊld] ['bɪldɪŋ] [hæd; həd] [bɪn] [meɪd]

By	the	installation	of	skylights	in	the	attic	the	old	building	had	been	made
经过	这	安装	的	天窗	在	这	阁楼	这	老的	建筑	有	到过	制成

[tuː; tə] [ə'kɑːmədeɪt] [ðə; ði] [ˌoʊvər'floʊ] [ʌv; əv] ['pjuːp(ə)lz] .

to	accommodate	the	overflow	of	pupils	.
到	容纳	这	溢出	的	学生	.

通过在阁楼安装天窗，旧建筑得以容纳超出负荷的学生人数。

[ðə; ði] ['sɪriəs] ['spiːkɚz] [ɪn] ['feɪvər] [ʌv; əv] [ðə; ði] [nuː] ['bɪldɪŋ] [hæd; həd] [left] [ðə; ði] ['ɔːdiəns] [koʊld] ,

The	serious	speakers	in	favor	of	the	new	building	had	left	the	audience	cold	,
这	严肃的	演讲者	在	偏爱	的	这	新的	建筑	有	左边	这	观众	寒冷的	,

支持新建大楼的严肃发言者们让听众感到冷漠。

[wen] [ə; eɪ] [jʌŋ] [mæn] [ə'roʊz] [ænd; ənd] [sed] [hiː; hi] [hæd; həd] [bɪn] [ʌp] ['ɪntuː] [ðə; ði] ['ætɪk] [ænd; ənd]

when	a	young	man	arose	and	said	he	had	been	up	into	the	attic	and
什么时候	一个	年轻的	男人	出现	和	说	他	有	到过	向上	进入	这	阁楼	和

[hæd; həd] [siːn] [ðə; ði] ['wʌndərf(ə)l] ['skaɪˌlaɪts] [ðæt] [wɜːr; wər] [sə'poʊzd; sə'poʊzɪd] [tuː; tə] [miːt] [ðə; ði] [niːdz]

had	seen	the	wonderful	skylights	that	were	supposed	to	meet	the	needs
有	已见	这	精彩的	天窗	那	是	据称	到	见面	这	需求

[ʌv; əv] [ðə; ði] ['tʃɪldrən] .

of	the	children	.
的	这	孩子们	.

这时，一个年轻人站起来说，他上到阁楼上，看到了那些据说能满足孩子们需求的奇妙天窗。

“ [aɪ] [hæv; həv] [siːn] [ðem; ðəm] , ” [hiː; hi] [sed] ;

“	I	have	seen	them	,	”	he	said	;
“	我	有	已见	他们	,	”	他	说	;

“我见过他们，”他说；

“ [wiː; wi] [juːst] [tuː; tə] [kɔːl] [ðem; ðəm] ['skʌtlz] [wen] [aɪ] [wʌz; wəz] [ə; eɪ] [bɔɪ] .

“	we	used	to	call	them	scuttles	when	I	was	a	boy	.
“	我们	用过的	到	称呼	他们	冲刷	什么时候	我	曾是	一个	男生	.

“我小时候都叫它们小船。”

” [ə; eɪ] ['hʌndrəd] ['θaʊz(ə)nd] ['dɑːlɚz, 'dɔlɚz] [wʌz; wəz] ['voʊtɪd] [fɔːr; fər] [ðə; ði] [nuː] ['skuːlhaʊs] .

”	A	hundred	thousand	dollars	was	voted	for	the	new	schoolhouse	.
”	一个	百	千	美元	曾是	投票	为了	这	新的	校舍	.

“投票决定拨款十万美元用于新建校舍。”

[ðer; ðər] [ɪz] [ə; eɪ] ['nætʃ(ə)rəl] ['^eiəti] [ɪn] [moʊst] [ʌv; əv] [juː 'es] [wɪtʃ] ['hɛlps] [mɔːr] [ðæn; ðən] [wiː; wi] ['riːəlaɪz]

There	is	a	natural	gayety	in	most	of	us	which	helps	more	than	we	realize
那里	是	一个	自然的	同性恋	在	最多	的	我们	哪个	帮助	更多的	比	我们	意识到

[tuː; tə] [kiːp] [ˌjuː 'es] [saʊnd] .

to	keep	us	sound	.
到	保持	我们	声音	.

我们大多数人身上都有一种与生俱来的快乐，这种快乐对我们保持身心健康的作用远超我们的想象。

[ðə; ði] ['pɪti] [ɪz] [ðæt] [wen] [riˌspɑːnsə'bɪlətiz] [kʌm] [ænd; ənd] ['hɑːdʃɪps]

The	pity	is	that	when	responsibilities	come	and	hardships
这	遗憾	是	那	什么时候	职责	来	和	艰辛

可惜的是，当责任和困难来临时.....

[kʌm] , [wiː; wi] [rɪ'pres] ['aʊər; ɑːr] ['laɪtər] [selvz] ['stɜːrnli] , [æz; əz] [ðoʊ] [sʌtʃ] [rɪ'preʃ(ə)n] [wɜːr; wər]

come	**,**	**we**	**repress**	**our**	**lighter**	**selves**	**sternly**	**,**	**as**	**though**	**such**	**repression**	**were**
来	,	我们	抑	我们的	打火机	自我	严厉地	,	作为	尽管	这样的	抑制	是

[ə; eɪ]['duːti] .

a	**duty**	**.**
一个	责任	.

来吧，我们严厉地压抑自己轻松的一面，仿佛这种压抑是一种责任。

['betər] [let][juː 'es] [gɑːrd] [ðə; ði] [sprɪŋz] [ʌv; əv] ['hæpinəs] ['veri] , ['veri] ['dʒeləsli] .

Better	**let**	**us**	**guard**	**the**	**springs**	**of**	**happiness**	**very**	**,**	**very**	**jealously**	**.**
更好的	让	我们	警卫	这	弹簧	的	幸福	非常	,	非常	嫉妒	.

我们更应该非常非常珍惜并守护幸福的源泉。

[ðə; ði] ['wɪslɪŋ] [bɔɪ] [ɪn][ðə; ði][dɑːrk] [striːt] [dʌz] [mɔːr] [ðæn; ðən] [tʃɪr] [hɪm'self][ɑːn][ðə; ði] [wei] .

The	**whistling**	**boy**	**in**	**the**	**dark**	**street**	**does**	**more**	**than**	**cheer**	**himself**	**on**	**the**	**way**	**.**
这	吹口哨	男生	在	这	黑暗的	街道	做	更多的	比	欢呼	他自己	在	这	方式	.

黑暗街道上吹着口哨的男孩不仅仅是在为自己加油打气。

[hiː; hi] ['æktʃuəli] [prə'tekts] [hɪm'self][frʌm; frəm]['iːv(ə)l] , [ænd; ənd] [brɪŋz] ['kɜːrɪdʒ] [nɑːt]['oʊnli][tuː; tə]

He	**actually**	**protects**	**himself**	**from**	**evil**	**,**	**and**	**brings**	**courage**	**not**	**only**	**to**
他	实际上	保护	他自己	从	邪恶的	,	和	带来	勇气	不是	仅有的	到

[hɪm'self] ,

himself	**,**
他自己	,

他实际上保护自己免受邪恶侵害，并且不仅给自己带来勇气，也给自己带来勇气。

[bʌt; bət][tuː; tə] [ðoʊz] [huː] [hɪr] [hɪm; ɪm] .

but	**to**	**those**	**who**	**hear**	**him**	**.**
但	到	那些	WHO	听到	他	.

但对于那些听见他的人来说。

[aɪ][duː][nɑːt][hoʊld][fɔːr; fər] [fɔːls] ['tʃɪrflnəs] [ðæt] [ɪz] ['sʌmtaɪmz] [ə'fektɪd] ,

I	**do**	**not**	**hold**	**for**	**false**	**cheerfulness**	**that**	**is**	**sometimes**	**affected**	**,**
我	做	不是	抓住	为了	错误的	愉悦	那	是	有时	做作的	,

我不认同那种有时是装出来的虚假快乐。

[bʌt; bət][ə; eɪ] [breɪv] [ʃoʊ] [ʌv; əv] ['kɜːrɪdʒ] [ɪn][ə; eɪ][fər'lɔːrn][hoʊp] [wɪl] ['sʌmtaɪmz] [wɪn][ðə; ði] [deɪ] .

but	**a**	**brave**	**show**	**of**	**courage**	**in**	**a**	**forlorn**	**hope**	**will**	**sometimes**	**win**	**the**	**day**	**.**
但	一个	勇敢的	展示	的	勇气	在	一个	绝望	希望	将要	有时	赢	这	天	.

但有时，在渺茫的希望中展现出的勇敢勇气也能带来胜利。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz] ['ɪnfɪnətli] [mɔːr] ['laɪkli] [tuː; tə][wɪn][ðæn; ðən][ə; eɪ] [tuː] ['sɪriəs] [ˌriːələ'zeɪʃ(ə)n][ʌv; əv][ðə; ði]

It	**is**	**infinitely**	**more**	**likely**	**to**	**win**	**than**	**a**	**too**	**serious**	**realization**	**of**	**the**
它	是	无限地	更多的	可能	到	赢	比	一个	也	严肃的	实现	的	这

['deɪndʒər][ʌv; əv] [dɪ'fiːt] .

danger	**of**	**defeat**	**.**
危险	的	击败	.

比起过于认真地意识到失败的危险，它更有可能带来胜利。

[ðə; ði] [ʃoʊ] [ʌv; əv] ['kɜːrɪdʒ] [ɪz]['ɔːf(ə)n][nɑːt][ə; eɪ] ['priːtens] [æt; ət][ɔːl] , [bʌt; bət] ['vɪktəri] [ɪt'self] .

The	**show**	**of**	**courage**	**is**	**often**	**not**	**a**	**pretense**	**at**	**all**	**,**	**but**	**victory**	**itself**	**.**
这	展示	的	勇气	是	经常	不是	一个	虚伪	在	全部	,	但	胜利	本身	.

这种勇气的展现往往并非伪装，而是胜利本身。

[ðə; ði] [niːd] [ʌv; əv][ðə; ði][wɜːrld][ɪz] ['veri] [greɪt] [ænd; ənd][ɪts]['hjuːmən]['destəni][ɪz][ɪn]['aʊər; ɑːr][hændz] .

The	**need**	**of**	**the**	**world**	**is**	**very**	**great**	**and**	**its**	**human**	**destiny**	**is**	**in**	**our**	**hands**	**.**
这	需要	的	这	世界	是	非常	伟大的	和	它是	人类	命运	是	在	我们的	双手	.

世界的需求非常巨大，人类的命运掌握在我们自己手中。

[hæf] [ʌv; əv] [ðoʊz] [huː] [kʊd; kəd] [help] [tuː; tə] [raɪt] [ðə; ði] [rɔŋz] [ɑːr; ər] [ə'sliːp] [ɔːr] [tuː] ['selfɪʃli]

Half	**of**	**those**	**who**	**could**	**help**	**to**	**right**	**the**	**wrongs**	**are**	**asleep**	**or**	**too**	**selfishly**
一半	的	那些	WHO	可以	帮助	到	正确的	这	错误	是	睡着了	或者	也	自私地

[ɪ'mɜːrst] [ɪn] [ðer; ðər] [oʊn] [ə'ferz] .

immersed	**in**	**their**	**own**	**affairs**	**.**
沉浸式	在	他们的	自己的	事务	.

那些能够帮助纠正错误的人中，有一半要么在沉睡，要么过于自私地沉浸在自己的事务中。

[wiː; wi] [niːd] [mɔːr] ['hɛlpɝz] [laɪk] [maɪ] [frend] [ʌv; əv] [ðə; ði] ['skaɪˌlaɪts] .

We	**need**	**more**	**helpers**	**like**	**my**	**friend**	**of**	**the**	**skylights**	**.**
我们	需要	更多的	助手	喜欢	我的	朋友	的	这	天窗	.

我们需要更多像我这位负责天窗的朋友一样的帮手。

[moʊst] [ʌv; əv] [ˌjuː 'es] [ɑːr; ər] [fɑːr] [tuː] ['sɪriəs] .

Most	**of**	**us**	**are**	**far**	**too**	**serious**	**.**
最多	的	我们	是	远的	也	严肃的	.

我们大多数人都太严肃了。

[ðə; ði] ['slʌmbərərz] [wɪl] ['slʌmbər] [ɑːn] , [ænd; ənd]

The	**slumberers**	**will**	**slumber**	**on**	**,**	**and**
这	沉睡者	将要	睡眠	在	,	和

沉睡者将继续沉睡，

[ðə; ði] ['wʌriəz] [wɪl] ['wɜːri] ,

the	**worriers**	**will**	**worry**	**,**
这	忧虑者	将要	担心	,

爱操心的人总会操心，

[ðə; ði] ['sɪriəs] ['piːp(ə)l] [wɪl] [goʊ] ['pɑːndərəsli] [ə'baʊt] [ʌn'tɪl] [sʌm; səm] [wʌn] [ʃoʊz] [ðem; ðəm] [haʊ]

the	**serious**	**people**	**will**	**go**	**ponderously**	**about**	**until**	**some**	**one**	**shows**	**them**	**how**
这	严肃的	人们	将要	去	沉重地	关于	直到	一些	一	演出	他们	如何

[rɪ'dɪkjələs] [ðeɪ] [ɑːr; ər] [ænd; ənd] [haʊ] ['pɪtɪf(ə)l] .

ridiculous	**they**	**are**	**and**	**how**	**pitiful**	**.**
荒谬的	他们	是	和	如何	可怜	.

那些一本正经的人会一直故作姿态，直到有人让他们意识到自己有多么荒谬可笑、多么可悲。

←ToC
←ToC
←ToC

←目录

[ˌaɪ'ɛks]

IX

第九章

第九章

[rɪ'grets] [ænd; ənd] [fɔː'bəʊdɪŋz]

REGRETS	**AND**	**FOREBODINGS**
遗憾	和	不祥的预感

遗憾与不祥的预感

[rɪ'gret] [ə'veɪls] ['lɪt(ə)l] — [stɪl] [les] [rɪ'mɔːrs] — [ðə; ði] [wʌn] [kiːps] [ə'laɪv] [ðə; ði] [oʊld] [ə'fens] , [ðə; ði]

Regret	**avails**	**little**	**—**	**still**	**less**	**remorse**	**—**	**the**	**one**	**keeps**	**alive**	**the**	**old**	**offense**	**,**	**the**
后悔	可用性	小的	—	仍然	较少的	悔恨	—	这	一	保持	活	这	老的	罪行	,	这

['ʌðər] [kri'eɪts] [nuː] [ə'fensiz] .

other	**creates**	**new**	**offenses**	**.**
其他	创建	新的	犯罪	.

后悔无济于事——懊悔更是如此——前者只会让旧罪孽延续，后者则会制造新的罪孽。

[goʊθ] .

Goethe	**.**
歌德	.

歌德。

[ðə; ði] [ˌʌnrɪ'pentənt] ['sɪnər] [wɔ:ks] [ə'brɔ:d] .
The unrepentant sinner walks abroad .
这 不知悔改的 罪人 散步 国外 .

不知悔改的罪人逍遥法外。

[ʌn'fɔ:rtʃənətli] [fɔ:r; fər][ju: 'es]['mɔ:rəlɪsts][hi:; hi] [si:mz] [tu:; tə][bi:; bi] ['hævɪŋ] [ə; eɪ]['veri] [gʊd] [taɪm] .
Unfortunately for us moralists he seems to be having a very good time .
很遗憾 为了 我们 道德家 他 似乎 到 是 拥有 一个 非常 好的 时间 .

对我们这些道德卫士来说，不幸的是，他似乎过得非常开心。

[wi:; wi][mʌst; məst][nɑ:t][kən'doʊn][hɪm; ɪm] , [ðoʊ] [hi:; hi] [meɪ] [bi:; bi][ə; eɪ]['veri] ['lʌvəbl] ['pɜ:rs(ə)n] ;
We must not condone him , though he may be a very lovable person ;
我们 必须 不是 宽恕 他 , 尽管 他 可能 是 一个 非常 可爱的 人 ;

虽然他可能是一个非常可爱的人，但我们绝不能纵容他；

['ni:ðər] [mʌst; məst][wi:; wi] [ˌɔ:ltə'geðər] [kən'dem] [hɪm; ɪm] ,
neither must we altogether condemn him ,
两者都不 必须 我们 共 谴责 他 ,

我们也不应该完全谴责他，

[fɔ:r; fər][hi:; hi] [meɪ] [bi:; bi] [rɪ'pentənt] [ɪn][ðə; ði]['veri] [best] [wei] [ʌv; əv][ɔ:l] [weɪz] ,
for he may be repentant in the very best way of all ways ,
为了 他 可能 是 悔改的 在 这 非常 最好的 方式 的 全部 方式 ,

因为他或许会以最好的方式忏悔，

[ðə; ði] [wei] [ðæt] [fə'gets] [mʌtʃ] [ænd; ənd] [li:vz] [bɪ'haɪnd] [mɔ:r] ,
the way that forgets much and leaves behind more ,
这 方式 那 忘记了 很多 和 树叶 在后面 更多的 ,

遗忘许多事，留下更多事的方式

[bɪ'kəz, bɪ'kɔ:z][laɪf][ɪz][soʊ][faɪn] [ðæt] [ˌaɪ 'ti:][mʌst; məst][nɑ:t][bi:; bi] [spɔɪld] ,
because life is so fine that it must not be spoiled ,
因为 生活 是 所以 美好的 那 它 必须 不是 是 被宠坏了 ,

因为生命如此美好，不应被破坏。

[ænd; ənd][bɪ'kəz, bɪ'kɔ:z] ['prɑ:gres] [ɪz][ɪn] ['evri] [wei] ['betər] [ðæn; ðən] [ˌretrə'spekʃn] .
and because progress is in every way better than retrospection .
和 因为 进步 是 在 每一个 方式 更好的 比 回顾 .

因为进步在各方面都比回顾要好。

[ðə; ði][fækt][ɪz] , [ðæt] [rɪ'pentəns] [ɪz] [tu:] ['ɔ:f(ə)n][ðə; ði] [fɪr] [ʌv; əv] ['pʌnɪʃmənt] , [ænd; ənd] [sʌtʃ] [fɪr]
The fact is , that repentance is too often the fear of punishment , and such fear
这 事实 是 , 那 悔改 是 也 经常 这 害怕 的 惩罚 , 和 这样的 害怕
[ɪz] ,
is ,
是 ,

事实上，悔改往往源于对惩罚的恐惧，而这种恐惧本身就是.....

[tu:; tə] [seɪ] [ðə; ði] [li:st] , [ʌn'mænli] .
to say the least , unmanly .
到 说 这 至少 , 不男子气概 .

说得委婉点，这很不男子气概。

[aɪ] [wʊd] ['ræðər] [bi:; bi][ə; eɪ] ['lʌvəbl] ['sɪnər] [ðæn; ðən][wʌn][ʌv; əv][ðə; ði]['pi:p(ə)l] [hu:] [rɪ'pent]
I would rather be a lovable sinner than one of the people who repent
我 会 相当 是 一个 可爱的 罪人 比 一 的 这 人们 WHO 悔改
[bɪ'kəz, bɪ'kɔ:z] [ðeɪ] ['kænɑ:t] [ber]
because they cannot bear
因为 他们 不能 熊

我宁愿做一个可爱的罪人，也不愿做那些因为无法忍受而忏悔的人。

[tuː; tə] [θɪŋk] [ʌv; əv][ðə; ði] ['kɑːnsɪkwensɪz] .

to	think	of	the	consequences	.
到	思考	的	这	结果	.

考虑后果。

['nɑːlɪdʒ] [ænd; ənd] [fɪr] [ʌv; əv] ['kɑːnsɪkwensɪz] [ʌn'daʊtɪdli] [kiːp] [ə; eɪ] [greɪt] ['meni] [jʌŋ] ['piːp(ə)l]

Knowledge	and	fear	of	consequences	undoubtedly	keep	a	great	many	young	people
知识	和	害怕	的	结果	无疑	保持	一个	伟大的	许多	年轻的	人们

[frʌm; frəm][ðə; ði][soʊ] - [kɔːld] [sɪnz][ʌv; əv] ['ɪgnərəns] .

from	the	so	-	called	sins	of	ignorance	.
从	这	所以	-	称为	罪孽	的	无知	.

知识和对后果的恐惧无疑使许多年轻人免于犯下所谓的无知之罪。

[bʌt; bət][ðer; ðər][mʌst; məst][biː; bi] ['sʌmθɪŋ] [bɪ'haɪnd] ['nɑːlɪdʒ] [ænd; ənd] [fɪr] [ʌv; əv] ['kɑːnsɪkwensɪz]

But	there	must	be	something	behind	knowledge	and	fear	of	consequences
但	那里	必须	是	某物	在后面	知识	和	害怕	的	结果

[tuː; tə][stɑːp][ðə; ði] [juːθ] [ʌv; əv]['spɪrɪt][frʌm; frəm] ['duːɪŋ] [wʌt] [hiː; hi][ɪz][ɪn'klaɪnd][tuː; tə][duː] .

to	stop	the	youth	of	spirit	from	doing	what	he	is	inclined	to	do	.
到	停止	这	青年	的	精神	从	正在做	什么	他	是	倾斜	到	做	.

但是，在知识和对后果的恐惧背后，一定有某种东西阻止了充满活力的年轻人去做他想做的事情。

['oʊvər][ænd; ənd]['oʊvər] [ə'gen] [wiː; wi][mʌst; məst][goʊ] [bæk] [tuː; tə][ðə; ði] [ə,priːʃi'eɪʃ(ə)n] [ʌv; əv] ['laɪfs]

Over	and	over	again	we	must	go	back	to	the	appreciation	of	life's
超过	和	超过	再次	我们	必须	去	后退	到	这	欣赏	的	生活的

['dɪgnəti][ænd; ənd] ['bjuːti] — [tuː; tə][ðə; ði] ['kɑːnʃəsnəs] [ʌv; əv][ðə; ði]['spɪrɪt][ʌv; əv][gɑːd][bɪ'haɪnd]

dignity	and	beauty	—	to	the	consciousness	of	the	spirit	of	God	behind
尊严	和	美丽	—	到	这	意识	的	这	精神	的	上帝	在后面

[ænd; ənd][ɪn][ðə; ði][wɜːrld] [ɪf] [wiː; wi][ɑːr; ər][tuː; tə][faɪnd][ə; eɪ] ['bæləns] [ænd; ənd][ə; eɪ] ['kærəktər] [ðæt]

and	in	the	world	if	we	are	to	find	a	balance	and	a	character	that
和	在	这	世界	如果	我们	是	到	寻找	一个	平衡	和	一个	特点	那

[wɪl] “ [dɪ'lɪvər] [ˌjuː 'es][frʌm; frəm]['iːv(ə)l] .

will	“	deliver	us	from	evil	.
将要	“	递送	我们	从	邪恶的	.

我们必须一次又一次地回归对生命尊严和美丽的欣赏——回归对上帝在世界背后和世界中的精神的意识，如果我们想要找到一种平衡和一种能够“将我们从邪恶中拯救出来”的品格。

©叶兴阳双语音标有声读物.本网站点所有英文书籍内容均来自公共领域资源。

经叶兴阳老师独家注音、翻译与重新排版，享有完整版权。未经授权禁止转载或商用。

无忧无虑的心灵(The Untroubled Mind)
第3/3页

" [wen] [wi:; wi][hæv; həv][faʊnd] [ðɪs] ['kɑ:nʃəsnəs] — [wen] [wi:; wi][lɪv; laɪv][ˌaɪ 'ti:][ænd; ənd] [bri:ð]
" When we have found this consciousness — when we live it and breathe
" 什么时候 我们 有 成立 这 意识 — 什么时候 我们 居住 它 和 呼吸
[ˌaɪ 'ti:] ,
it ,
它 ,

"当我们找到这种意识——当我们活出它、呼吸它时，

[wi:; wi][ʃæl; ʃəl][bi:; bi][fɑ:r] [les] [æpt][tu:; tə][sɪn] , [ænd; ənd] [wen] [wi:; wi][hæv; həv] [sind] ,
we shall be far less apt to sin , and when we have sinned ,
我们 将 是 远的 较少的 易于 到 罪 , 和 什么时候 我们 有 罪过 ,

我们将更不容易犯罪，即使我们犯了罪，

[æz; əz][wi:; wi][ɔ:l][mʌst; məst][ɪn][ðə; ði] [kɔ:rs] [ʌv; əv]['aʊər; ɑ:r] ['blʌndərɪŋ] [laɪvz; lɪvz] ,
as we all must in the course of our blundering lives ,
作为 我们 全部 必须 在 这 课程 的 我们的 笨拙 生活 ,

正如我们在跌跌撞撞的人生旅途中必然会经历的那样，

[wi:; wi][ʃæl; ʃəl][nɑ:t] [weɪst] ['aʊər; ɑ:r][taɪm][ɪn] [rɪ'gret] [ɔ:r][ɪn][ðə; ði] [fɪr] [ʌv; əv] ['kɑ:nsɪkwensɪz] .
we shall not waste our time in regret or in the fear of consequences .
我们 将 不是 浪费 我们的 时间 在 后悔 或者 在 这 害怕 的 结果 .

我们不应将时间浪费在后悔或害怕后果上。

[ɪf] [ðə; ði][gɑ:d][wi:; wi] [dri:m] [ʌv; əv][ɪz][æz; əz] [greɪt] [æz; əz][ðə; ði] [si:] ,
If the God we dream of is as great as the sea ,
如果 这 上帝 我们 梦 的 是 作为 伟大的 作为 这 海 ,

如果我们梦中的神像大海一样伟大，

[ɔ:r][æz; əz] ['bju:tɪf(ə)l] [æz; əz][ə; eɪ] [tri:] , [wi:; wi] [ni:d] [nɑ:t] [fɪr] [hɪm; ɪm] .
or as beautiful as a tree , we need not fear Him .
或者 作为 美丽的 作为 一个 树 , 我们 需要 不是 害怕 他 .

即使像树一样美丽，我们也不必惧怕他。

[hi:; hi] [wɪl] [bi:; bi] ['tendər] , [ænd; ənd][dʒʌst][æt; ət][ðə; ði] [seɪm] [taɪm] .
He will be tender , and just at the same time .
他 将要 是 投标 , 和 只是 在 这 相同的 时间 .

他会很温柔，同时也会很严厉。

[hi:; hi] [wɪl] [bi:; bi][æz; əz] [fər'gɪvɪŋ] [æz; əz]
He will be as forgiving as
他 将要 是 作为 宽恕 作为

他会像……一样宽容。

[hi:; hi][ɪz] [strɔ:ŋ] .
He is strong .
他 是 强的 .

他很强壮。

[ðə; ði][best][wi:; wi][kæn; kən][du:] , [ðen] ,
The best we can do , then ,
这 最好的 我们 能 做 , 然后 ,

那么，我们所能做的就是……

[ɪz][tu:; tə] [li:v] ['aʊər; ɑ:r][sɪnz][ɪn][ðə; ði][hænd][ʌv; əv][gɑ:d][ænd; ənd][goʊ]['aʊər; ɑ:r] [wei] ,
is to leave our sins in the hand of God and go our way ,
是 到 离开 我们的 罪孽 在 这 手 的 上帝 和 去 我们的 方式 ,

就是将我们的罪孽交托给上帝，然后继续走自己的路。

['sædɜ˞] [ænd; ənd]['waɪzər] , ['meɪbi] , [bʌt; bət][nɑːt] [rɪ'greɪtɪŋ] [tuː] [mʌtʃ] , [nɑːt] [fiərɪŋ] ['eni] [mɔːr] .

sadder	and	wiser	,	maybe	,	but	not	regretting	too	much	,	not	fearing	any	more	.
更悲伤	和	更明智	,	或许	,	但	不是	后悔	也	很多	,	不是	害怕	任何	更多的	.

或许更悲伤，也更睿智，但不再过多后悔，也不再恐惧。

[ðer; ðər][ɪz][ə; eɪ] [nuː] [aɪ'diːə][ɪn]['medɪs(ə)n] — [ðə; ði] [dɪ'veləpmənt] [ʌv; əv] [wɪtʃ] [hæz; həz] [bɪn] [wʌn]

There	is	a	new	idea	in	medicine	—	the	development	of	which	has	been	one
那里	是	一个	新的	主意	在	药品	—	这	发展	的	哪个	有	到过	一

[ʌv; əv][ðə; ði][moʊst]['straɪkɪŋ] [ə'tʃiːvmənts] [ʌv; əv]['mɑːdərn][taɪmz] — [ðə; ði][aɪ'diːə][ʌv; əv]

of	the	most	striking	achievements	of	modern	times	—	the	idea	of
的	这	最多	引人注目	成就	的	现代的	时代	—	这	主意	的

[ˌpsaikə'nælisis] [æz; əz] [tɔːt] [ænd; ənd]['ædvəkeɪt；-ət][baɪ] [frɔɪd] [ɪn]['dʒɜːrməni] .

psychanalysis	as	taught	and	advocated	by	Freud	in	Germany	.
精神分析	作为	教授	和	倡导者	经过	弗洛伊德	在	德国	.

医学界出现了一种新思想——其发展是现代最引人注目的成就之一——那就是弗洛伊德在德国教授和倡导的精神分析思想。

[ðə; ði][plæn][ɪz][tuː; tə] ['stʌdi] [ðə; ði] [ˌsʌb'kɑːnʃəs] [maɪnd][ʌv; əv][ðə; ði] ['nɜːrvəs] ['peɪʃ(ə)nt][baɪ] [miːnz]

The	plan	is	to	study	the	subconscious	mind	of	the	nervous	patient	by	means
这	计划	是	到	学习	这	潜意识	头脑	的	这	紧张的	病人	经过	方法

[ʌv; əv]['hɪpnətɪzəm] ,

of	hypnotism	,
的	催眠术	,

该计划旨在通过催眠术研究神经症患者的潜意识。

[tuː; tə] [ə'sɪst] [ðə; ði]['peɪʃ(ə)nt][tuː; tə] [rɪ'kɔːl] [ɔːl][ðə; ði]['ment(ə)l] [iks'piəriənsiz] [ʌv; əv][hɪz; ɪz][pæst] ,

to	assist	the	patient	to	recall	all	the	mental	experiences	of	his	past	,
到	协助	这	病人	到	记起	全部	这	精神的	经历	的	他的	过去的	,

帮助患者回忆起他过去所有的心理体验，

— ['iːv(ə)n][hɪz; ɪz] ['veri] ['ɜːrli] ['tʃaɪldhʊd] ,

—	even	his	very	early	childhood	,
—	甚至	他的	非常	早期的	童年	,

——甚至在他很小的童年时期，

— [ænd; ənd][ɪn] [ðɪs] [weɪ] [tuː; tə] [meɪk] [klɪr] [ðə; ði]['ɔːrɪdʒɪn][ʌv; əv][ðə; ði] [mɪskən'sepʃnz] [ænd; ənd]

—	and	in	this	way	to	make	clear	the	origin	of	the	misconceptions	and
—	和	在	这	方式	到	制作	清除	这	起源	的	这	误解	和

[ðə; ði] [ʌn'fɔːrtʃənət] [im'preʃəns] [wɪtʃ] [hæv; həv] [prɪ'zuːməbli] [ig'zəːtid][ðer; ðər] ['ɪnfluəns] [θruː]

the	unfortunate	impressions	which	have	presumably	exerted	their	influence	through
这	不幸	印象	哪个	有	想必	施加	他们的	影响	通过

[ðə; ði] ['jɪrz] .

the	years	.
这	年	.

——以此来澄清多年来可能产生影响的误解和不幸印象的根源。

[ðə; ði] [nuː] ['sɪstəm] [ɪn'kluːdz] , ['ɔːlsoʊ] , [ðə; ði][ɪnˌtɜːrprə'teɪʃ(ə)n][ʌv; əv] [driːmz] ,

The	new	system	includes	,	also	,	the	interpretation	of	dreams	,
这	新的	系统	包括	,	还	,	这	解释	的	梦境	,

新系统还包括解梦。

[ðer; ðər] [ɪ'fekt] [ə'pɑːn][ðə; ði] ['kɑːnʃəs] [laɪf][ænd; ənd][ðer; ðər] ['ɪnfluəns] [ə'pɑːn][ðə; ði][men'tæləti] .

their	effect	upon	the	conscious	life	and	their	influence	upon	the	mentality	.
他们的	影响	之上	这	有意识的	生活	和	他们的	影响	之上	这	心理	.

它们对意识生活的影响以及它们对心态的影响。

['veri] ['wʌndərf(ə)l] [rɪ'zʌlts] [ɑːr; ər] [rɪ'pɔːrtɪd] [frʌm; frəm][ðə; ði]

Very	wonderful	results	are	reported	from	the
非常	精彩的	结果	是	据报道	从	这

据报道，取得了非常好的结果。

[pər'suːt] [ʌv; əv] [ðɪs] ['meθəd] .

pursuit	of	this	method	.
追逐	的	这	方法	.

追求这种方法。

['meni] [ə; eɪ] ['bædli] [wɔːrpt] [ænd; ənd] ['twɪstɪd] [laɪf] [hæz; həz] [bɪn] ['streɪtnd] [aʊt] [ænd; ənd]

Many	a	badly	warped	and	twisted	life	has	been	straightened	out	and
许多	一个	糟糕	扭曲的	和	扭曲	生活	有	到过	拉直	出去	和

[rɪ'nuːd] [wen] [ðə; ði] ['sɜːrtʃlaɪt] [hæz; həz] [rɪ'viːld] [ðə; ði] ['hɪd(ə)n] ['influənsiz] [ðæt] [hæv; həv] [bɪn]

renewed	when	the	searchlight	has	revealed	the	hidden	influences	that	have	been
更新	什么时候	这	探照灯	有	揭晓	这	隐	影响	那	有	到过

[æt; ət] [wɜːrk] [ænd; ənd] [wɪtʃ] [hæv; həv] [meɪd] ['trʌb(ə)l] .

at	work	and	which	have	made	trouble	.
在	工作	和	哪个	有	制成	麻烦	.

当探照灯揭示出那些造成麻烦的隐藏影响因素时，许多严重扭曲和混乱的人生都得到了纠正和新生。

[ðə; ði] [rɪ'preʃ(ə)n] [ʌv; əv] ['kɑːnʃəs] [ɔːr] [ʌn'kɑːnʃəs] ['fiːlɪŋz] [kæn; kən] [noʊ] [daʊt] [tʃeɪndʒ] [ðə; ði]

The	repression	of	conscious	or	unconscious	feelings	can	no	doubt	change	the
这	抑制	的	有意识的	或者	无意识	情怀	能	不	怀疑	改变	这

[hoʊl] ['ment(ə)l] [laɪf] .

whole	mental	life	.
所有的	精神的	生活	.

压抑有意识或无意识的情感无疑会改变整个精神生活。

[wiː; wi] [ʃʊd; ʃəd] [hæv; həv] [ðə; ði] ['gretɪst] [rɪ'spekt] [fɔːr; fər] [ðə; ði] [men] [huː] [ɑːr; ər] ['duːɪŋ] [ðɪs] [wɜːrk] .

We	should	have	the	greatest	respect	for	the	men	who	are	doing	this	work	.
我们	应该	有	这	最	尊重	为了	这	男人	WHO	是	正在做	这	工作	.

我们应该对从事这项工作的男人们致以最崇高的敬意。

[ˌaɪ 'tiː] [rɪ'kwaɪrz] , [aɪ] [ˌeɪ 'em] [toʊld] , [æn; ən] ['ɔːlmoʊst] [ˌʌnbɪ'liːvəb(ə)l] [ə'maʊnt] [ʌv; əv] ['peɪʃ(ə)ns] [ænd; ənd]

It	requires	,	I	am	told	,	an	almost	unbelievable	amount	of	patience	and
它	需要	,	我	是	讲述	,	一个	几乎	难以置信	数量	的	耐心	和

[taɪm] [tuː; tə] [ə'kɑːmplɪʃ] [ðə; ði] [ə'næləsɪs] .

time	to	accomplish	the	analysis	.
时间	到	完成	这	分析	.

据说，完成这项分析需要难以置信的耐心和时间。

[noʊ] [daʊt] [ðə; ði] [ə'dʌlt; 'ædʌlt] ['dʒʌdʒmənt] [ʌv; əv] ['tʃaɪldɪʃ] ['fɑːliz] [ɪz] [ə; eɪ] [də'rekt] [miːnz] [ʌv; əv]

No	doubt	the	adult	judgment	of	childish	follies	is	a	direct	means	of
不	怀疑	这	成人	判断	的	幼稚	愚行	是	一个	直接的	方法	的

[dɪ'spoʊzɪŋ] [ʌv; əv] [ðer; ðər] ['hɑːrmf(ə)l] ['ɪnfluəns] [ɪn] [laɪf] ,

disposing	of	their	harmful	influence	in	life	,
处置	的	他们的	有害	影响	在	生活	,

毫无疑问，成年人对儿童愚蠢行为的评判是消除其对生活有害影响的直接途径。

[ðə; ði] ['ʃʊrɪst] [wei] [ʌv; əv] ['luːzɪŋ] [ðə; ði] ['kɑːnʃəs] [ɔːr] [ʌn'kɑːnʃəs] [rɪ'grets] [ðæt] ['sæd(ə)n] ['meni]

the	surest	way	of	losing	the	conscious	or	unconscious	regrets	that	sadden	many
这	最可靠的	方式	的	输	这	有意识的	或者	无意识	遗憾	那	悲伤	许多

[laɪvz; lɪvz] .

lives	.
生活	.

消除困扰许多人生活的有意识或无意识的遗憾的最可靠方法。

[ðer; ðər] [ɑːr; ər] ['prɑːbəbli] ['meni] ['keɪsɪz] [ʌv; əv] [dɪ'stɜːrbd] [ænd; ənd] ['trʌbld] [maɪnd] [ðæt] [kæn; kən]

There	are	probably	many	cases	of	disturbed	and	troubled	mind	that	can
那里	是	大概	许多	案例	的	不安	和	麻烦	头脑	那	能

[biː; bi] [kjʊr] [ɪn] [ðɪs] [wei] ['oʊnli] .

be	cured	in	this	way	only	.
是	治愈	在	这	方式	仅有的	.

或许有很多精神紊乱、情绪困扰的病例，只能通过这种方式才能治愈。

[ðə; ði] ['meθəd] [dʌz] [nɑ:t] [ə'pi:l] [tu:; tə][ˌem 'i:][bɪ'kəz, bɪ'kɔ:z][aɪ][ˌeɪ 'em][soʊ] ['strɔ:ŋli] [ɪn'klaɪnd][tu:; tə]

The	method	does	not	appeal	to	me	because	I	am	so	strongly	inclined	to
这	方法	做	不是	上诉	到	我	因为	我	是	所以	强烈	倾斜	到

[teɪk] ['pi:p(ə)l][æz; əz] [ðeɪ] [ɑ:r; ər] ,

take	people	as	they	are	,
拿	人们	作为	他们	是	,

我不喜欢这种方法，因为我非常倾向于接受人们的本来面目。

[tu:; tə][ɜ:rdʒ][ə; eɪ] [fər'getflnəs] [ðæt] [dʌz] [nɑ:t] ['ri:əli] [fər'get] , [bʌt; bət] [wɪtʃ] [goʊz][ɑ:n]

to	urge	a	forgetfulness	that	does	not	really	forget	,	but	which	goes	on
到	敦促	一个	健忘	那	做	不是	真的	忘记	,	但	哪个	去	在

敦促人们遗忘，但这种遗忘并非真正遗忘，而是持续下去。

['breɪvli] [tu:; tə][ðə; ði] [dɪ'veləpmənt] [ʌv; əv][laɪf] .

bravely	to	the	development	of	life	.
勇敢地	到	这	发展	的	生活	.

勇敢地为生命发展做出贡献。

[ðɪs] [dɪ'veləpmənt] ['kænɑ:t] [proʊ'si:d] [wɪ'ðaʊt] [ðə; ði] [ˌʌndər'stændɪŋ] [ðæt] [laɪf] [meɪ] [bi:; bi] [meɪd] [soʊ]

This	development	cannot	proceed	without	the	understanding	that	life	may	be	made	so
这	发展	不能	继续	没有	这	理解	那	生活	可能	是	制成	所以

['bju:tɪf(ə)l] [ðæt] [sɪnz][ænd; ənd] ['feɪljɚz] [ɑ:r; ər][lɔ:st][ɪn] ['prɑ:gres] .

beautiful	that	sins	and	failures	are	lost	in	progress	.
美丽的	那	罪孽	和	失败	是	丢失的	在	进步	.

若不理解生活可以变得如此美好，以至于罪恶和失败都会在进步中消失，那么这种发展就无法进行。

[sʌm; səm][ʌv; əv][ˌju: 'es] [meɪ] [ni:d] [ðə; ði] ['sʌt(ə)l] [ə'næləsɪs][ʌv; əv]['aʊər; ɑ:r][laɪvz; lɪvz][tu:; tə] [meɪk] [klɪr]

Some	of	us	may	need	the	subtle	analysis	of	our	lives	to	make	clear
一些	的	我们	可能	需要	这	微妙的	分析	的	我们的	生活	到	制作	清除

[ðə; ði] [pɔɪnts] [wer] [wi:; wi] [went] [ə'streɪ] [ɪn]['aʊər; ɑ:r] [θɔ:ts] [ænd; ənd][aɪ'di:əz] ,

the	points	where	we	went	astray	in	our	thoughts	and	ideas	,
这	积分	在哪里	我们	去	误入歧途	在	我们的	想法	和	想法	,

我们中的一些人可能需要对自己的生活进行细致的分析，才能清楚地认识到我们在思想和观念上误入歧途的地方。

[bʌt; bət] ['meni] [ʌv; əv][ˌju: 'es] , ['fɔ:rtʃənətli] , [ɑ:r; ər]['eɪb(ə)l][tu:; tə] [teɪk] [ɑ:r'selvz] [fɔ:r; fər] ['betər] [ɔ:r]

but	many	of	us	,	fortunately	,	are	able	to	take	ourselves	for	better	or
但	许多	的	我们	,	幸运的是	,	是	有能力的	到	拿	我们自己	为了	更好的	或者

[fɔ:r; fər] [wɜ:rs] ,

for	worse	,
为了	更糟	,

但幸运的是，我们中的许多人都能坦然接受自己的好坏。

[sɪnz][ænd; ənd][ɔ:l] .

sins	and	all	.
罪孽	和	全部	.

罪孽等等。

[moʊst][ʌv; əv][ˌju: 'es] [ɔ:t] [tu:; tə][du:] [ðæt] , [fɔ:r; fər][ðə; ði][moʊst][pɑ:rt] ,

Most	of	us	ought	to	do	that	,	for	the	most	part	,
最多	的	我们	应该	到	做	那	,	为了	这	最多	部分	,

我们大多数人基本上都应该这样做。

[ɪf] [wi:; wi][ɑ:r; ər][tu:; tə] ['prɑ:gres] [ænd; ənd][lɪv; laɪv] .

if	we	are	to	progress	and	live	.
如果	我们	是	到	进步	和	居住	.

如果我们想要进步和生存。

['sʌmtaɪmz] [ðə; ðɪ] [ˌrevi'leiʃənz] [ʌv; əv]['i:vəlz][wi:; wi] [noʊ] [nɑ:t][ʌv; əv] [rɪ'zʌlt] [ɪn][ˌkɔmpli'keiʃəns] ['ræðər]

Sometimes	the	revelations	of	evils	we	know	not	of	result	in	complications	rather
有时	这	启示	的	罪恶	我们	知道	不是	的	结果	在	并发症	相当

[ðæn; ðən] [ˌsɪmplɪfɪ'keɪʃn] ,

than	simplification	,
比	简化	,

有时，我们所不知晓的罪恶被揭露后，反而会使情况变得更加复杂，而不是更加简单。

[æz; əz][ɪn][ðə; ðɪ] [keɪs] [ʌv; əv][ə; eɪ] [bɔɪ] [hu:] [roʊt] [tu:; tə][ˌem 'i:][ænd; ənd] [sed] [ðæt] [sɪns] [hi:; hi]

as	in	the	case	of	a	boy	who	wrote	to	me	and	said	that	since	he
作为	在	这	案件	的	一个	男生	WHO	写道	到	我	和	说	那	自从	他

[hæd; həd] ['lɜ:rnɪd] [ʌv; əv][hɪz; ɪz] ['ɜ:rli] [sɪnz][hi:; hi][hæd; həd] [meɪd] [ʃʊr] [ðæt] [hi:; hi][kʊd; kəd]['nevər]

had	learned	of	his	early	sins	he	had	made	sure	that	he	could	never
有	学习	的	他的	早期的	罪孽	他	有	制成	当然	那	他	可以	绝不

[bi:; bi] [wel] .

be	well	.
是	出色地	.

例如，有个男孩写信给我说，自从他得知自己早年的罪过后，他就确保自己永远不会康复。

[ɪn'sted] [ʌv; əv]['goʊɪŋ]['ɪntu:] ['fɜ:rðər] [ə'næləsɪs][wɪð; wɪθ][hɪm; ɪm] , [aɪ] [ə'ʃʊrd] [hɪm; ɪm] [ðæt] ,

Instead	of	going	into	further	analysis	with	him	,	I	assured	him	that	,
反而	的	去	进入	更远	分析	和	他	,	我	保证	他	那	,

我没有继续和他进行深入分析，而是向他保证：

[waɪl] [ˌaɪ 'ti:][wʌz; wəz] [ʌn'daʊtɪdli] [hɪz; ɪz]['du:ti][tu:; tə] [rɪ'gret] [ɔ:l][ðə; ðɪ]['i:v(ə)l][ʌv; əv][hɪz; ɪz][laɪf] ,

while	it	was	undoubtedly	his	duty	to	regret	all	the	evil	of	his	life	,
尽管	它	曾是	无疑	他的	责任	到	后悔	全部	这	邪恶的	的	他的	生活	,

虽然他无疑有责任为自己一生中犯下的所有罪恶感到忏悔，

[ˌaɪ 'ti:][wʌz; wəz][ə; eɪ] [stɪl] ['greɪtər] ['du:ti][tu:; tə][goʊ][ɑ:n][ænd; ənd][lɪv; laɪv][ðə; ðɪ] [rest] [ʌv; əv][ˌaɪ 'ti:] [wel] ,

it	was	a	still	greater	duty	to	go	on	and	live	the	rest	of	it	well	,
它	曾是	一个	仍然	更大的	责任	到	去	在	和	居住	这	休息	的	它	出色地	,

继续生活下去，好好度过余生，才是更重要的责任。

[ænd; ənd] [ðæt] [hi:; hi][kʊd; kəd][du:][soʊ] [ɪf] [hi:; hi] [wʊd] ['oʊpən]

and	that	he	could	do	so	if	he	would	open
和	那	他	可以	做	所以	如果	他	会	打开

如果他愿意敞开心扉，他就能做到这一点。

[hɪz; ɪz] [aɪz] [tu:; tə][ðə; ðɪ] [ˌpɔsə'bilitiz] [ʌv; əv] [ʌn'selfɪʃ] ['sɜ:rvɪs] .

his	eyes	to	the	possibilities	of	unselfish	service	.
他的	眼睛	到	这	可能性	的	无私	服务	.

他着眼于无私奉献的可能性。

[aɪ][ˌeɪ 'em] ['veri] [mʌtʃ] [ɪn'klaɪnd][tu:; tə] [pri:tʃ] [ə'genst] [self] - [ə'næləsɪs][ænd; ənd][ðə; ðɪ]['ɔ:lmoʊst]

I	am	very	much	inclined	to	preach	against	self	-	analysis	and	the	almost
我	是	非常	很多	倾斜	到	布道	反对	自己	-	分析	和	这	几乎

[ɪn'evɪtəb(ə)l] [rɪ'gret] [ænd; ənd] [dɪ'sper] [ðæt] [ə'kʌmpəni] [ˌaɪ 'ti:] .

inevitable	regret	and	despair	that	accompany	it	.
不可避免的	后悔	和	绝望	那	陪伴	它	.

我非常倾向于反对自我分析，以及随之而来的几乎不可避免的后悔和绝望。

[wʌn] [ʌv; əv][maɪ] ['peɪʃnts] [dɪ'saɪdɪd][sʌm; səm][taɪm][ə'goʊ] [ðæt] [hɜ:r; hər][laɪf][wʌz; wəz]['weɪstɪd] ,

One	of	my	patients	decided	some	time	ago	that	her	life	was	wasted	,
一	的	我的	患者	决定	一些	时间	前	那	她	生活	曾是	浪费	,

我的一位病人前段时间觉得她的人生已经虚度了。

[ðæt] [ʃi:; ʃi][hæd; həd] [ə'kɑ:mplɪʃt] ['nʌθɪŋ] .

that	she	had	accomplished	nothing	.
那	她	有	完成	没有什么	.

她一事无成。

[ˌaɪ 'tiː][wʌz; wəz] [truː] [ðæt] [ʃiː; ʃi][hæd; həd][nɑːt][ðə; ði] [ɪn'dʊrəns] [tuː; tə] [miːt] [ðə; ði]['juːʒuəl][dɪ'mændz]

It	was	true	that	she	had	not	the	endurance	to	meet	the	usual	demands
它	曾是	真的	那	她	有	不是	这	耐力	到	见面	这	通常	需求

[ʌv; əv]['soʊʃ(ə)l][ɔːr]['iːv(ə)n]['fæməli][laɪf] ,

of	social	or	even	family	life	,
的	社会的	或者	甚至	家庭	生活	,

她的确没有足够的精力去应对社交生活甚至家庭生活的日常需求。

[ænd; ənd] [ðæt] [fɔːr; fər] [lɔːŋ] [pɪrɪədz] [ʃiː; ʃi][hæd; həd][tuː; tə] [gɪv] [ʌp] [ˌɔːltə'geðər] .

and	that	for	long	periods	she	had	to	give	up	altogether	.
和	那	为了	长的	时期	她	有	到	给	向上	共	.

而且很长一段时间里，她不得不完全放弃。

[bʌt; bət][ˌaɪ 'tiː] ['hæpənd] [ðæt] [ʃiː; ʃi][hæd; həd][ðə; ði][gɪft][ʌv; əv]['mjuːzɪk(ə)l] [ˌʌndər'stændɪŋ] ,

But	it	happened	that	she	had	the	gift	of	musical	understanding	,
但	它	发生	那	她	有	这	礼物	的	音乐	理解	,

但她恰好拥有音乐天赋。

[ðæt] [ʃiː; ʃi][hæd; həd] ['stʌdid] [hɑːrd][ɪn] ['jʌŋgər] [deɪz] .

that	she	had	studied	hard	in	younger	days	.
那	她	有	研究	难的	在	年轻	天	.

她年轻时曾努力学习。

[wɪð; wɪθ][ə; eɪ]['lɪt(ə)l][ɜːrdʒɪŋ][ðə; ði][gɪft][wʌz; wəz] [meɪd] [tuː; tə] [groʊ] [ə'gen] [ænd; ənd][tuː; tə] [sɜːrv] [nɑːt]

With	a	little	urging	the	gift	was	made	to	grow	again	and	to	serve	not
和	一个	小的	敦促	这	礼物	曾是	制成	到	生长	再次	和	到	服务	不是

['oʊnli][ðə; ði] ['peɪʃənts] [oʊn] [niːdz] ,

only	the	patient's	own	needs	,
仅有的	这	患者	自己的	需求	,

稍加催促，这份礼物便再次生长起来，不仅满足了病人自身的需求，而且

[bʌt; bət][tuː; tə] [brɪŋ] ['veri] [greɪt] ['pleʒər] [tuː; tə] ['evri] [wʌn] [huː] ['lisnd] [tuː; tə][hɜːr; hər] ['pleɪɪŋ] .

but	to	bring	very	great	pleasure	to	every	one	who	listened	to	her	playing	.
但	到	带来	非常	伟大的	乐趣	到	每一个	一	WHO	听着	到	她	玩耍	.

但她的演奏却给每一位聆听者带来了极大的愉悦。

[ðæt] [rer] , [truː] [ə'bɪlətɪ][wʌz; wəz] [wɜːrθ] ['evriθɪŋ] , [ænd; ənd][ʃiː; ʃi] [keɪm] [tuː; tə]['riːəlaɪz][ˌaɪ 'tiː][ɪn]

That	rare	,	true	ability	was	worth	everything	,	and	she	came	to	realize	it	in
那	稀有的	,	真的	能力	曾是	值得	一切	,	和	她	来了	到	意识到	它	在

[taɪm] .

time	.
时间	.

她拥有的那种罕见的、真正的天赋是无价的，她最终也意识到了这一点。

[ðə; ði][gɪft][ʌv; əv]['mjuːzɪk(ə)l] [ɪk'spreʃ(ə)n] [ɪz][ə; eɪ] ['veri] [greɪt] [θɪŋ] ,

The	gift	of	musical	expression	is	a	very	great	thing	,
这	礼物	的	音乐	表达	是	一个	非常	伟大的	事物	,

音乐表达的天赋是一件非常伟大的事情。

[ænd; ənd][aɪ][sək'siːdəd, sək'siːdɪd][ɪn] ['meɪkɪŋ] [ðɪs] ['wʊmən] [ˌʌndər'stænd] [ðæt]

and	I	succeeded	in	making	this	woman	understand	that
和	我	成功了	在	制作	这	女士	理解	那

我成功地让这位女士明白了这一点。

[ʃiː; ʃi][ʃʊd; ʃəd][biː; bi] ['hæpi] [ɪn] [ðæt] [ə'bɪlətɪ]['iːv(ə)n] [ɪf] ['nʌθɪŋ] [els] [ʃʊd; ʃəd][biː; bi]['pɑːsəb(ə)l] .

she	should	be	happy	in	that	ability	even	if	nothing	else	should	be	possible	.
她	应该	是	快乐的	在	那	能力	甚至	如果	没有什么	别的	应该	是	可能的	.

即使她再无其他可能，她也应该为自己拥有这种能力而感到高兴。

['ɔːf(ə)n] [ɪ'nʌf] ['nʌθɪŋ] [ðæt] [kæn; kən] [kəm'per] [wɪð; wɪθ]['mjuːzɪk][ɪg'zɪsts] , [ænd; ənd][laɪf] [siːmz]

Often	**enough**	**nothing**	**that**	**can**	**compare**	**with**	**music**	**exists**	**,**	**and**	**life**	**seems**
经常	足够的	没有什么	那	能	比较	和	音乐	存在	,	和	生活	似乎

['hoʊlli] ['bærən] .

wholly	**barren**	**.**
完全	荒芜	.

很多时候，世上没有任何东西能与音乐相提并论，生活似乎一片荒芜。

['ræðər] [koʊld] ['kʌmfərt] [ˌaɪ 'tiː] [siːmz] [æt; ət][fɜːrst][tuː; tə] [ə'ʃʊr] [ə; eɪ]['pɜːrs(ə)n] [huː] [ɪz] ['helpləs] [ðæt]

Rather	**cold**	**comfort**	**it**	**seems**	**at**	**first**	**to**	**assure**	**a**	**person**	**who**	**is**	**helpless**	**that**
相当	寒冷的	舒适	它	似乎	在	第一的	到	保证	一个	人	WHO	是	无助	那

['kærəktər] [ɪz][ðə; ði] ['gretɪst] [θɪŋ] [ɪn][ðə; ði][wɜːrld] ,

character	**is**	**the**	**greatest**	**thing**	**in**	**the**	**world**	**,**
特点	是	这	最	事物	在	这	世界	,

乍听之下，向一个无助的人保证品格是世界上最重要的东西，似乎是一种冷冰冰的安慰。

[bʌt; bət] [ðæt] [ɪz][ðə; ði]['faɪn(ə)l] [truːθ] .

but	**that**	**is**	**the**	**final**	**truth**	**.**
但	那	是	这	最终的	真相	.

但这才是最终的真相。

[ðə; ði][moʊst] ['lɪmɪtɪd] [ænd; ənd] ['helpləs] [laɪf] [meɪ] [gloʊ] [wɪð; wɪθ][ˌaɪ 'tiː][ænd; ənd][biː; bi] ['rɪtʃər]

The	**most**	**limited**	**and**	**helpless**	**life**	**may**	**glow**	**with**	**it**	**and**	**be**	**richer**
这	最多	有限的	和	无助	生活	可能	辉光	和	它	和	是	更富有

[ðæn; ðən][ɪˌmædʒɪ'neɪʃ(ə)n][kæn; kən] [bɪ'liːv] .

than	**imagination**	**can**	**believe**	**.**
比	想像力	能	相信	.

即使是最渺小、最无助的生命，也可能闪耀着它的光芒，比想象中还要丰富多彩。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz] ['nevər] [taɪm] [tuː; tə] [rɪ'gret] — [ænd; ənd]['nevər] [taɪm] [tuː; tə] [dɪ'sper] .

It	**is**	**never**	**time**	**to**	**regret**	**—**	**and**	**never**	**time**	**to**	**despair**	**.**
它	是	绝不	时间	到	后悔	—	和	绝不	时间	到	绝望	.

现在绝不是后悔的时候，也绝不是绝望的时候。

[ðə; ði] [les] [ə'næləsɪs][ðə; ði] ['betər] .

The	**less**	**analysis**	**the**	**better**	**.**
这	较少的	分析	这	更好的	.

分析越少越好。

[wen] [ˌaɪ 'tiː] [kʌmz] [tuː; tə] ['kærəktər] , [lɪv; laɪv] , [groʊ] ,

When	**it**	**comes**	**to**	**character**	**,**	**live**	**,**	**grow**	**,**
什么时候	它	来	到	特点	,	居住	,	生长	,

谈到品格，要活出精彩，不断成长。

[ænd; ənd][get][ə; eɪ] [diːpər] [ænd; ənd] [diːpər] [ˌʌndər'stændɪŋ] [ʌv; əv][laɪf] — [ʌv; əv][laɪf] [ðæt] [ɪz] [nɪr]

and	**get**	**a**	**deeper**	**and**	**deeper**	**understanding**	**of**	**life**	**—**	**of**	**life**	**that**	**is**	**near**
和	得到	一个	更深	和	更深	理解	的	生活	—	的	生活	那	是	靠近

[tuː; tə][gɑːd][ænd; ənd][soʊ]['keɪpəb(ə)l][ʌv; əv] [rɔːŋ] ['oʊnli][æz; əz][wiː; wi][tɜːrn] [ə'weɪ] [frʌm; frəm][hɪm; ɪm] .

to	**God**	**and**	**so**	**capable**	**of**	**wrong**	**only**	**as**	**we**	**turn**	**away**	**from**	**Him**	**.**
到	上帝	和	所以	有能力的	的	错误的	仅有的	作为	我们	转动	离开	从	他	.

并对生命有越来越深刻的理解——对亲近上帝、只有当我们背离上帝才会犯错的生命有越来越深刻的理解。

“ [duː][nɑːt][seɪ] [θɪŋz] ; [wʌt] [juː; jʊ][ɑːr; ər][stændz]['oʊvər][juː; jʊ][ænd; ənd] ['θʌndərz] [soʊ] ,

“	**Do**	**not**	**say**	**things**	**;**	**what**	**you**	**are**	**stands**	**over**	**you**	**and**	**thunders**	**so**	**,**
“	做	不是	说	事物	;	什么	你	是	站立	超过	你	和	雷声	所以	,

不要妄言；你的本质凌驾于你之上，震耳欲聋。

[aɪ]['kænɑːt] [hɪr] [wʌt] [juː; jʊ] [seɪ] [tuː; tə][ðə; ði]['kɑːntreri] .

I	**cannot**	**hear**	**what**	**you**	**say**	**to**	**the**	**contrary**	**.**
我	不能	听到	什么	你	说	到	这	相反	.

我听不出你有什么相反的说法。

” [wiː; wi][ʃæl; ʃəl][duː] [wel] [nɑːt][tuː; tə][fər'get] [ðæt] , [wət'evər] ['feɪljɚz] [ɔːr] [mɪ'steɪks] [wiː; wi][hæv; həv]

”	We	shall	do	well	not	to	forget	that	,	whatever	failures	or	mistakes	we	have
”	我们	将	做	出色地	不是	到	忘记	那	,	任何	失败	或者	错误	我们	有

[meɪd] ,

made	,
制成	,

“我们不应忘记，无论我们犯了什么失败或错误，

[ðer; ðər][ɪz] ['ɪnfɪnət] [ˌpɑːsə'bɪləti] [ə'hed] [ʌv; əv][ˌjuː 'es] , [ðæt] ['kærəktər] [ɪz][ðə; ði] ['gretɪst] [θɪŋ] [ɪn]

there	is	infinite	possibility	ahead	of	us	,	that	character	is	the	greatest	thing	in
那里	是	无限	可能性	前方	的	我们	,	那	特点	是	这	最	事物	在

[ðə; ði][wɜːrld] , [ænd; ənd]

the	world	,	and
这	世界	,	和

前方有无限可能，品格是世界上最伟大的东西。

[ðæt] [moʊst] [gʊd] ['kærəktər] [hæz; həz] [bɪn] [bɪlt] [ə'pɑːn] [mɪ'steɪks] [ænd; ənd] ['feɪljɚz] .

that	most	good	character	has	been	built	upon	mistakes	and	failures	.
那	最多	好的	特点	有	到过	建造	之上	错误	和	失败	.

大多数优秀品格都是在错误和失败中建立起来的。

[aɪ] [bɪ'liːv] [ðer; ðər][ɪz][noʊ][sɪn] [wɪtʃ] [meɪ] [nɑːt] [meɪk] [ʌp][ðə; ði]['fæbrɪk][ʌv; əv][ɪts] [oʊn] [fər'gɪvnəs]

I	believe	there	is	no	sin	which	may	not	make	up	the	fabric	of	its	own	forgiveness
我	相信	那里	是	不	罪	哪个	可能	不是	制作	向上	这	织物	的	它是	自己的	饶恕

[ɪn][ðə; ði] ['lɪvɪŋ] [ʌv; əv][ə; eɪ] [friː] ,

in	the	living	of	a	free	,
在	这	活的	的	一个	自由的	,

我相信，在自由的生活中，没有任何罪过不能构成其自身被宽恕的基础。

[self] - ['sækrifaisɪŋ] [laɪf] .

self	-	sacrificing	life	.
自己	-	牺牲	生活	.

自我牺牲的生活。

[aɪ] [noʊ] [ʌv; əv][noʊ]['bɑːdɪli] [ɪl] [nɔːr]['hændikæp] [wɪtʃ] [wiː; wi] [meɪ] [nɑːt] [ɪ'ventʃuəli] [raɪz] [ə'bʌv]

I	know	of	no	bodily	ill	nor	handicap	which	we	may	not	eventually	rise	above
我	知道	的	不	身体上的	患病的	也不	让分	哪个	我们	可能	不是	最终	上升	多于

[ænd; ənd] [bɪ'jɑːnd] [baɪ] [miːnz] [ʌv; əv] [breɪv] ['spɪrɪtʃuəl] ['prɑːgres] .

and	beyond	by	means	of	brave	spiritual	progress	.
和	超过	经过	方法	的	勇敢的	精神	进步	.

我知道没有任何身体上的疾病或残疾是我们无法通过勇敢的精神进步最终克服的。

[ðə; ði]['bɑːdi] [meɪ] [feɪl] [ˌjuː 'es] , [bʌt; bət][ðə; ði]['spɪrɪt] ['riːtʃɪz] [ɑːn][ænd; ənd]['ɪntuː][ðə; ði] [greɪt] [wɜːrld]

The	body	may	fail	us	,	but	the	spirit	reaches	on	and	into	the	great	world
这	身体	可能	失败	我们	,	但	这	精神	到达	在	和	进入	这	伟大的	世界

[ʌv; əv][gɑːd] .

of	God	.
的	上帝	.

肉体或许会衰弱，但精神可以继续前行，进入上帝的伟大世界。

←ToC

←ToC

←ToC

←目录

[eks]

X
X

X

[ðə; ði] ['vɜːrtʃʊ]
THE VIRTUES
这 美德

美德

[ðə; ði] ['vɜːrtʃʊ] [haɪd][ðer; ðər] ['væŋkwɪʃt] [fairz]
The virtues hide their vanquished fires
这 美德 隐藏 他们的 战败者 火灾

美德掩盖了它们已熄灭的火焰。

[wɪ'ðɪn] [ðæt] ['waɪtɚ, 'hwaɪtɚ] [fleɪm] —
Within that whiter flame —
之内 那 更白 火焰 —

在那更白的火焰中——

[tɪl] ['kɑːnʃəns] [grəuz] [ɪ'reləvənt]
Till conscience grows irrelevant
直到 良心 生长 无关紧要

直到良知变得无关紧要

[ænd; ənd]['duːti][bʌt; bət][ə; eɪ] [neɪm] .
And duty but a name .
和 责任 但 一个 姓名 .

职责不过是个空名。

['fredrɪk] ['lɔːrəns] ['noʊlz] .
Frederick Lawrence Knowles .
弗雷德里克 劳伦斯 诺尔斯 .

弗雷德里克·劳伦斯·诺尔斯。

[ɪn][moʊst] [bʊks] [aɪ][hæv; həv] [riːd] [ɑːn] “ [nəːvs] ” [ænd; ənd]['sɪmələr]['sʌbdʒekts] , [əd'vaɪs][ɪz]['gɪv(ə)n] ,
In most books I have read on “ nerves ” and similar subjects , advice is given ,
在 最多 图书 我 有 读 在 “ 神经 ” 和 相似的 主题 , 建议 是 给定 ,

在我读过的大多数关于“神经系统”及类似主题的书籍中，都给出了一些建议。

[ɪn'kɜːrɪdʒmənt] [ɪz]['gɪv(ə)n] , [bʌt; bət][ðə; ði] [nə'sesəti] [fɔːr; fər] ['peɪʃ(ə)ns] [ɪz][nɑːt] [meɪd] [klɪr] .
encouragement is given , but the necessity for patience is not made clear .
鼓励 是 给定 , 但 这 必要性 为了 耐心 是 不是 制成 清除 .

虽然给予了鼓励，但并没有明确说明耐心的必要性。

['peɪʃ(ə)ns] [ɪz]['tɪpɪk(ə)l][ʌv; əv][ɔːl][ðə; ði] ['ʌðər] ['vɜːrtʃʊ] .
Patience is typical of all the other virtues .
耐心 是 典型的 的 全部 这 其他 美德 .

耐心是所有其他美德的典型特征。

['meni] [ə; eɪ][mæn][hæz; həz] ['fɑːloʊd] [ðə; ði][best][ʌv; əv][əd'vaɪs][fɔːr; fər][ə; eɪ][taɪm] ,
Many a man has followed the best of advice for a time ,
许多 一个 男人 有 随后 这 最好的 的 建议 为了 一个 时间 ,

许多人曾一度听从最好的建议，

[ænd; ənd][hæz; həz] [bɪ'kʌm] [dɪs'kɜːrɪdʒd] [bɪ'kəz, bɪ'kɔːz][ðə; ði] ['prɑːmɪst] [rɪ'zʌlts] [dɪd][nɑːt] [mə'tɪriəlaɪz] .
and has become discouraged because the promised results did not materialize .
和 有 变得 灰心 因为 这 承诺 结果 做过 不是 实现 .

由于承诺的结果没有实现，他感到很沮丧。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz] [ˌdɪsə'pɔɪntɪŋ] , ['ʃʊrli] ,
It is disappointing , surely ,
它 是 令人失望 , 一定 ,

这确实令人失望。

[tuː; tə][hæv; həv] [lɪvd] [əˈpɑːn][ə; eɪ][ˈdaɪət][fɔːr; fər] [mʌnθs] [ˈoʊnli][tuː; tə][faɪnd] [ðæt] [juː; jʊ] [stɪl] [hæv; həv]

to	have	lived	upon	a	diet	for	months	only	to	find	that	you	still	have
到	有	居住地	之上	一个	饮食	为了	几个月	仅有的	到	寻找	那	你	仍然	有

[dɪsˈpepʃə] ,

dyspepsia	,
消化不良	,

几个月来一直坚持节食，结果却发现自己仍然消化不良。

[ɔːr][tuː; tə][hæv; həv] [ˈfɑːloʊd] [ˈsɜːrt(ə)n] [ruːlz] [ʌv; əv][məˈrælәti][wɪð; wɪθ] [greɪt] [prɪˈsɪʒ(ə)n] [ænd; ənd]

or	to	have	followed	certain	rules	of	morality	with	great	precision	and
或者	到	有	随后	肯定	规则	的	道德	和	伟大的	精确	和

[ɪnˈθuːziæzəm] [wɪˈðaʊt] [əbˈteɪnɪŋ] [ðə; ði] [ʌnˈtrʌbld] [maɪnd] .

enthusiasm	without	obtaining	the	untroubled	mind	.
热情	没有	获得	这	平静无波	头脑	.

或者说，虽然非常精确和热情地遵循了某些道德规则，却没有获得平静的心灵。

[wiː; wi][ɑːr; ər] [əˈkʌstəmd] [tuː; tə] [siː] [rɪˈzʌlts] [ɪn][ðə; ði] [məˈtɪriəl] [wɜːrld][ænd; ənd]

We	are	accustomed	to	see	results	in	the	material	world	and
我们	是	习惯	到	看	结果	在	这	材料	世界	和

我们习惯于在物质世界中看到结果，

[ˈnætʃ(ə)rəli][ɪkˈspekt][ðem; ðəm] [ˈevriwer] .

naturally	expect	them	everywhere	.
自然	预计	他们	到处	.

当然，到处都能看到它们。

[ðə; ði] [ˈtrʌb(ə)l] [ɪz][wiː; wi][duː][nɑːt][ˈɔːlweɪz] [ˈrekəgnaɪz] [ɪmpˈruːvmənts] [wen] [wiː; wi] [siː] [ðem; ðəm] ,

The	trouble	is	we	do	not	always	recognize	improvements	when	we	see	them	,
这	麻烦	是	我们	做	不是	总是	认出	改进	什么时候	我们	看	他们	,

问题在于，我们并非总能识别出改进之处。

[ænd; ənd][wiː; wi][ɪnˈsɪst][əˈpɑːn][ˈsɜːrt(ə)n] [ˌpriːkənˈsiːvd] [ˈtʃeɪndʒɪz][æz; əz][ə; eɪ] [rɪˈzʌlt] [ʌv; əv][ˈaʊər; ɑːr]

and	we	insist	upon	certain	preconceived	changes	as	a	result	of	our
和	我们	坚持	之上	肯定	先入为主的	变化	作为	一个	结果	的	我们的

[ɪnˈdevərz] .

endeavors	.
努力	.

我们坚持认为，通过我们的努力，必须做出某些预先设想的改变。

[ðə; ði] [fɪˈzɪʃ(ə)n] [ɪz][æpt] [ˈræʃli] [tuː; tə] [ˈprɑːmɪs] [ˈdefɪnət] [ˈfɪzɪk(ə)l] [əˈkʌmplɪʃmәntz] [ɪn][ə; eɪ][ˈgɪv(ə)n]

The	physician	is	apt	rashly	to	promise	definite	physical	accomplishments	in	a	given
这	医生	是	易于	贸然	到	承诺	定	身体的	成就	在	一个	给定

[taɪm] .

time	.
时间	.

医生往往会草率地承诺在一定时间内取得确定的身体疗效。

[hiː; hi][ɪz] [ˈkɔrtɪŋ] [ˌdɪsəˈpɔɪntmənt] [ænd; ənd] [dɪsˈtrʌst] [wen] [hiː; hi] [dʌz] [soʊ] .

He	is	courting	disappointment	and	distrust	when	he	does	so	.
他	是	求爱	失望	和	怀疑	什么时候	他	做	所以	.

他这样做只会招致失望和不信任。

[wiː; wi][ɔːl][wɑːnt][tuː; tə][get] [rɪˈliːf] [frʌm; frəm][ˈaʊər; ɑːr] [ˈsɪmptəmz] ,

We	all	want	to	get	relief	from	our	symptoms	,
我们	全部	想	到	得到	宽慰	从	我们的	症状	,

我们都希望缓解症状，

[ænd; ənd][wiː; wi][ɑːr; ər][ɪn'klaɪnd][tuː; tə][ɪn'sɪst][ə'pɑːn][ə; eɪ][pər'tɪkjələr][kaɪnd][ʌv; əv] [rɪ'liːf] [soʊ] ['strɔːŋli]

and	we	are	inclined	to	insist	upon	a	particular	kind	of	relief	so	strongly
和	我们	是	倾斜	到	坚持	之上	一个	特别的	种类	的	宽慰	所以	强烈

[ðæt] [wiː; wi][feɪl][tuː; tə] [ə'priːʃieɪt] [ðə; ði] [ˌpɔsə'bilitiz] [ʌv; əv] [ə'nʌðər] [ænd; ənd][ə; eɪ] ['betər] [rɪ'liːf]

that	we	fail	to	appreciate	the	possibilities	of	another	and	a	better	relief
那	我们	失败	到	欣赏	这	可能性	的	其他	和	一个	更好的	宽慰

[wɪtʃ] [meɪ] [biː; bi][æt; ət][hænd] .

which	may	be	at	hand	.
哪个	可能	是	在	手	.

我们往往过于坚持某种特定的救济方式，以至于忽略了另一种更好的救济方式的可能性。

[ðə; ði]['goʊɪŋ] [ə'streɪ] [ɪn] [ðɪs] [pər'tɪkjələr] [ɪz] ['sʌmtaɪmz] ['veri] [ʌn'fɔːrtʃənət] .

The	going	astray	in	this	particular	is	sometimes	very	unfortunate	.
这	去	误入歧途	在	这	特别的	是	有时	非常	不幸	.

在这种情况下误入歧途有时是非常不幸的。

[aɪ][hæv; həv] [noʊn] [ə; eɪ][mæn][tuː; tə] [rʌʃ] ['fræntɪkli] [frʌm; frəm][wʌn]['dɑːktər][tuː; tə] [ə'nʌðər] ,

I	have	known	a	man	to	rush	frantically	from	one	doctor	to	another	,
我	有	已知	一个	男人	到	匆忙	疯狂地	从	一	医生	到	其他	,

我认识一个人，他慌慌张张地奔波于各个医生之间。

['traɪɪŋ] [tuː; tə][əb'teɪn] [rɪ'liːf] [fɔːr; fər][ə; eɪ][pər'tɪkjələr][peɪn][ɔːr] [dɪs'kʌmfərt] ,

trying	to	obtain	relief	for	a	particular	pain	or	discomfort	,
尝试	到	获得	宽慰	为了	一个	特别的	疼痛	或者	不适	,

试图缓解某种疼痛或不适感

[ʌn'wɪlɪŋ] [tuː; tə][rest] [lɔːŋ] [ɪ'nʌf] [tuː; tə][faɪnd][aʊt] [ðæt] [ðə; ði] ['trʌb(ə)l] [wʊd] [hæv; həv]

unwilling	to	rest	long	enough	to	find	out	that	the	trouble	would	have
不情愿	到	休息	长的	足够的	到	寻找	出去	那	这	麻烦	会	有

['dɪsə'pɪrd] ['nætʃ(ə)rəli] [ɪf] [hiː; hi][hæd; həd]['teɪkən][ðə; ði][əd'vaɪs][ʌv; əv][ðə; ði][fɜːrst] [fɪ'zɪʃ(ə)n] ,

disappeared	naturally	if	he	had	taken	the	advice	of	the	first	physician	,
消失	自然	如果	他	有	已采取	这	建议	的	这	第一的	医生	,

他不愿意休息足够长的时间去发现，如果他听从了第一位医生的建议，问题就会自然消失。

[tuː; tə][lɪv; laɪv] [wɪ'ðaʊt] [ɪm'peɪʃ(ə)ns] [ænd; ənd] [wɪ'ðɪn] [hɪz; ɪz] [ˌlɪmɪ'teɪʃənz] .

to	live	without	impatience	and	within	his	limitations	.
到	居住	没有	不耐烦	和	之内	他的	限制	.

能够不焦躁地生活，并在自身能力范围内生活。

[ðə; ði]['hjuːmən]['bɑːdi][ɪz][ə; eɪ]['veri][kəm'pleks]['ɔːrgənɪzəm] , [ænd; ənd] ['sʌmtaɪmz] [peɪn][ænd; ənd]

The	human	body	is	a	very	complex	organism	,	and	sometimes	pain	and
这	人类	身体	是	一个	非常	复杂的	生物	,	和	有时	疼痛	和

[dɪ'stres] [ɑːr; ər] ['betər] [nɑːt] [rɪ'liːvd] ,

distress	are	better	not	relieved	,
痛苦	是	更好的	不是	松了口气	,

人体是一个非常复杂的有机体，有时疼痛和不适最好不要缓解。

[sɪns] [ðeɪ] [meɪ] [biː; bi][ðə; ði] [ɪk'spreʃ(ə)n] [ʌv; əv][sʌm; səm] [diːpər] [ˌmælə'dʒʌstmənt] [wɪtʃ] [mʌst; məst]

since	they	may	be	the	expression	of	some	deeper	maladjustment	which	must
自从	他们	可能	是	这	表达	的	一些	更深	不适应	哪个	必须

[fɜːrst][biː; bi] ['streɪtnd] [aʊt] .

first	be	straightened	out	.
第一的	是	拉直	出去	.

因为它们可能是某种更深层次的适应不良的表现，必须首先纠正这种适应不良。

[ðɪs] [ɪz]['ɔ:lsoʊ] [tru:] [ʌv; əv][ðə; ði][maɪnd] — [ɪn] [wɪtʃ] [ðə; ði] [ʌn'hæpi] [prɑ:dɪŋz] [ʌv; əv] ['kɑ:nʃəns]

This	is	also	true	of	the	mind	—	in	which	the	unhappy	proddings	of	conscience
这	是	还	真的	的	这	头脑	—	在	哪个	这	不开心	戳刺	的	良心

[hæd; həd] ['betər] [nɑ:t][bi:; bi] [kjʊr] [baɪ] ['ænədaɪn] [ɔ:r][baɪ][ɪ'veɪʒ(ə)n] [ən'les] [wi:; wi][ɑ:r; ər] [prɪ'perd]

had	better	not	be	cured	by	anodynes	or	by	evasion	unless	we	are	prepared
有	更好的	不是	是	治愈	经过	镇痛剂	或者	经过	逃避	除非	我们	是	准备

[tu:; tə][goʊ] ['di:pli] [ɪ'nʌf] [tu:; tə] [meɪk] [ðem; ðəm] [ˌdɪsə'pɪr] [spɑ:n'teɪniəsli] .

to	go	deeply	enough	to	make	them	disappear	spontaneously	.
到	去	深	足够的	到	制作	他们	消失	自发地	.

这一点对于心灵也是如此——除非我们准备深入探究，让良心的痛苦拷问自然消失，否则最好不要用止痛药或逃避来治愈它们。

[wi:; wi][mʌst; məst] ['sʌmtaɪmz] [ɪn'sɪst][ə'pɑ:n] ['peɪʃ(ə)ns] ,

We	must	sometimes	insist	upon	patience	,
我们	必须	有时	坚持	之上	耐心	,

我们有时必须坚持耐心，

[ðoʊ] [ˌaɪ 'ti:][ʃʊd; ʃəd][ɪg'zɪst][æz; əz][ə; eɪ] ['mætər] [ʌv; əv] [kɔ:rs] — ['peɪʃ(ə)ns] [wɪð; wɪθ] [ɑ:r'selvz]

though	it	should	exist	as	a	matter	of	course	—	patience	with	ourselves
尽管	它	应该	存在	作为	一个	事情	的	课程	—	耐心	和	我们自己

[ænd; ənd][wɪð; wɪθ] ['ʌðər] .

and	with	others	.
和	和	其他的	.

虽然耐心应该成为一种自然而然的品质——对自己和他人都要有耐心。

[ðə; ði] [fɪ'zɪʃ(ə)n] [hu:] [dɪ'mændz] [ænd; ənd] [si'kjuəz] [ðə; ði] ['gretɪst] [dɪ'gri:] [ʌv; əv] ['peɪʃ(ə)ns] [frʌm; frəm]

The	physician	who	demands	and	secures	the	greatest	degree	of	patience	from
这	医生	WHO	需求	和	确保	这	最	程度	的	耐心	从

[hɪz; ɪz]['klaɪənts][ɪz][ðə; ði][moʊst] [sək'sesf(ə)l] [præk'tɪʃənər] ,

his	clients	is	the	most	successful	practitioner	,
他的	客户	是	这	最多	成功的	实践者	,

能够要求并获得患者最大耐心的医生，才是最成功的医生。

[fɔ:r; fər][noʊ][laɪf][kæn; kən][goʊ][ɑ:n] [sək'sesfəli] [wɪ'ðaʊt] ['peɪʃ(ə)ns] .

for	no	life	can	go	on	successfully	without	patience	.
为了	不	生活	能	去	在	成功地	没有	耐心	.

没有耐心，人生就无法顺利进行。

[ɪf] ['peɪʃ(ə)ns] [kæn; kən][bi:; bi] [spɑ:n'teɪniəs] , — [ðə; ði]['nætʃ(ə)rəl] [rɪ'zʌlt] [ʌv; əv][ə; eɪ] ['brɔ:dnɪŋ]

If	patience	can	be	spontaneous	,	—	the	natural	result	of	a	broadening
如果	耐心	能	是	自发的	,	—	这	自然的	结果	的	一个	扩大

['aʊtlʊk] ,

outlook	,
前景	,

如果耐心可以是一种自发的——是视野开阔的自然结果——

— [ðen] [ˌaɪ 'ti:] [wɪl] [bi:; bi] ['pɜ:rmənənt] [ænd; ənd] ['sɜ:rvɪsəb(ə)l] ; [ðə; ði] ['ʌðər] [kaɪnd] , [ðæt] [ɪg'zɪsts][baɪ]

—	then	it	will	be	permanent	and	serviceable	;	the	other	kind	,	that	exists	by
—	然后	它	将要	是	永恒的	和	可用	;	这	其他	种类	,	那	存在	经过

[ɪk'stri:m] ['efərt] ,

extreme	effort	,
极端	努力	,

——那么它就是永久性的、实用的；另一种，则是通过极大的努力才存在的。

[meɪ] [du:][fɔ:r; fər][ə; eɪ] [waɪl] , [bʌt; bət][ˌaɪ 'ti:][ɪz][ə; eɪ] [pʊr] ['meɪkʃɪft] .

may	do	for	a	while	,	but	it	is	a	poor	makeshift	.
可能	做	为了	一个	尽管	,	但	它	是	一个	贫穷的	临时搭建	.

或许能暂时凑合用，但这只是个不太理想的权宜之计。

[aɪ]['ɔːlweɪz] [fiːl] [laɪk][ə'pɑːlə,dʒaɪzɪŋ] [wen] [aɪ][æsk][ə; eɪ][mæn][ɔːr][ə; eɪ]['wʊmən][tuː; tə][biː; bi]['tɑːlərənt][ɔːr]
I always feel like apologizing when I ask a man or a woman to be tolerant or
我 总是 感觉 喜欢 道歉 什么时候 我 问 一个 男人 或者 一个 女士 到 是 宽容 或者
['tʃærətəbl] [ɔːr] ['dʒenərəs] [ɔːr] ,
charitable or generous or ,
慈善 或者 慷慨的 或者 ,

每当我要求男人或女人宽容、仁慈或慷慨时，我总是觉得应该道歉。

[fɔːr; fər] [ðæt] ['mætər] , [tuː; tə] ['præktɪs] ['eni] [ʌv; əv][ðə; ði]['ɔːrd(ə)neri] ['vɜːrtʃʊ] .
for that matter , to practice any of the ordinary virtues .
为了 那 事情 , 到 实践 任何 的 这 普通的 美德 .

事实上，践行任何一种普通的德行都是如此。

[saʊnd] ['lɪvɪŋ] [ʃʊd; ʃəd] [sprɪŋ] [ʌn'bɪd(ə)n] [frʌm; frəm][ðə; ði] ['veri] [dʒɔɪ][ʌv; əv][laɪf] ;
Sound living should spring unbidden from the very joy of life ;
声音 活的 应该 春天 未邀请的 从 这 非常 喜悦 的 生活 ;

健康的生活方式应该自然而然地源于生活的乐趣;

[ˌaɪ 'tiː][ʃʊd; ʃəd] [niːd] [noʊ][ˌdʒʌstɪfɪ'keɪʃ(ə)n][ænd; ənd]['sɜːrt(ə)nli][noʊ][ɜːrdʒɪŋ] .
it should need no justification and certainly no urging .
它 应该 需要 不 理由 和 当然 不 敦促 .

这无需任何理由，当然也无需任何敦促。

[bʌt; bət] [ʌn'fɔːrtʃənətli] , [æz; əz][ðə; ði][wɜːrld] [naʊ] [stændz] ,
But unfortunately , as the world now stands ,
但 很遗憾 , 作为 这 世界 现在 站立 ,

但不幸的是，就当今世界而言，

[ðer; ðər][ɑːr; ər][men][ænd; ənd] [gruːps] [ʌv; əv][men] [huː] [duː][nɑːt] [siː] [ðə; ði] [laɪt] .
there are men and groups of men who do not see the light .
那里 是 男人 和 团体 的 男人 WHO 做 不是 看 这 光 .

有些人或某些群体看不到希望。

[ðer; ðər][ɪz][ə; eɪ][waɪd][kən'teɪdʒən][ʌv; əv] ['selfɪʃnəs] [ænd; ənd] [ʃɔːrt] - ['saɪtɪdnəs] [ə'mʌŋ] [ðə; ði] [wel]
There is a wide contagion of selfishness and short - sightedness among the well
那里 是 一个 宽的 传染 的 自私 和 短的 - 视力 之中 这 出色地
- [tuː; tə] - [duː] ,
- to - do ,
- 到 - 做 ,

富裕阶层中普遍存在自私和短视的风气。

[ænd; ənd][ə; eɪ] ['nesəseri] [ˌfedə'reɪʃ(ə)n][ʌv; əv] [prə'tekʃn] [ænd; ənd] ['selfɪʃnəs] [ə'mʌŋ] [ðə; ði] [pʊr] .
and a necessary federation of protection and selfishness among the poor .
和 一个 必要的 联邦 的 保护 和 自私 之中 这 贫穷的 .

以及穷人之间保护与自私的必要结合。

[ðə; ði]['præktɪk(ə)l] [niːdz] [ʌv; əv][laɪf] , [ˌɑːrtɪ'fɪʃ(ə)l][æz; əz] [ðeɪ] [ɑːr; ər] [ə'mʌŋ] [ðə; ði] [rɪtʃ] ,
The practical needs of life , artificial as they are among the rich ,
这 实际的 需求 的 生活 , 人造的 作为 他们 是 之中 这 富有的 ,

富人生活中那些人为设定的实际需求，

[ænd; ənd] ['terəbli] [ɪn'sɪstənt] [æz; əz] [ðeɪ] [ɑːr; ər] [ə'mʌŋ] [ðə; ði] [pʊr] , [blaɪnd][ˌjuː 'es][tuː; tə]['lɑːrdʒər]
and terribly insistent as they are among the poor , blind us to larger
和 可怕 坚持 作为 他们 是 之中 这 贫穷的 , 瞎的 我们 到 更大的
[kənsɪdə'reɪʃnz] .
considerations .
考虑因素 .

虽然这些观念在穷人中非常根深蒂固，但它们却让我们忽视了更重要的因素。

[ɪf] [ɔːl] ['mætərz] [ʌv; əv] ['welfer] , ['pʌblɪk][ɔːr]['praɪvət] , [kʊd; kəd][biː; bi] ['triːtɪd] [ʌn'selfɪʃli] ,
If all matters of welfare , public or private , could be treated unselfishly ,
如果全部 事情 的 福利 , 民众 或者 私人的 , 可以 是 治疗 无私地 ,

如果所有公共或私人福利问题都能以无私的态度对待，

[haʊ] ['kwɪkli] [wi:; wi][ʃʊd; ʃəd][bi:; bi][rɪd][ʌv; əv][sʌm; səm][ʌv; əv][ðə; ði] [greɪt] ['i:vəlz] [ðæt] [ə'flɪkt] [ðə; ði]
how **quickly** **we** **should** **be** **rid** **of** **some** **of** **the** **great** **evils** **that** **afflict** **the**
如何 迅速地 我们 应该 是 摆脱 的 一些 的 这 伟大的 罪恶 那 折磨 这
[reɪs] .
race **.**
种族 .

我们应该尽快消除困扰人类的一些巨大弊病。

[aɪ][ˌeɪ 'em][ɪn'klaɪnd][tu:; tə] [θɪŋk] [ðæt] [mʌtʃ] [ʌv; əv][ðə; ði] ['gʊdnəs] [ʌv; əv]['pi:p(ə)l] [dʌz] [kʌm] [ɪn] [ðæt]
I **am** **inclined** **to** **think** **that** **much** **of** **the** **goodness** **of** **people** **does** **come** **in** **that**
我 是 倾斜 到 思考 那 很多 的 这 善良 的 人们 做 来 在 那
[weɪ] ,
way **,**
方式 ,

我倾向于认为，人们的许多善良品质确实是以这种方式体现出来的。

[ʌn'kɑ:nʃəsli] , ['nætʃ(ə)rəli] , [æz; əz][ðə; ði]
unconsciously **,** **naturally** **,** **as** **the**
不知不觉 , 自然 , 作为 这

无意识地、自然地，作为

[laɪt] [floʊz] [frʌm; frəm][ðə; ði] [sʌn] .
light **flows** **from** **the** **sun** **.**
光 流量 从 这 太阳 .

光芒来自太阳。

[jet] [aɪ] [sə'poʊz] [ðæt] [ɪn]['aʊər; ɑ:r]['prez(ə)nt]['ɔ:rdər] , [ænd; ənd] [ʌn'tɪl] , [θru:] [ðə; ði] ['jɪrz] , [ðə; ði]
Yet **I** **suppose** **that** **in** **our** **present** **order** **,** **and** **until** **,** **through** **the** **years** **,** **the**
然而 我 认为 那 在 我们的 展示 命令 , 和 直到 , 通过 这 年 , 这
['betər] [taɪm] [ə'raivz] ,
better **time** **arrives** **,**
更好的 时间 到达 ,

但我认为，在我们目前的秩序下，直到多年以后，更好的时机到来之前，

[wi:; wi][mʌst; məst] ['veri] ['ɔ:f(ə)n][æsk] [ɑ:r'selvz] [ænd; ənd] ['ʌðər] [tu:; tə][bi:; bi] [gʊd] [ænd; ənd][tu:; tə]
we **must** **very** **often** **ask** **ourselves** **and** **others** **to** **be** **good** **and** **to**
我们 必须 非常 经常 问 我们自己 和 其他的 到 是 好的 和 到
[bi:; bi] ['tʃærətəbl] ,
be **charitable** **,**
是 慈善 ,

我们必须经常要求自己和他人行善积德，乐于助人。

[dʒʌst][bɪ'kəz, bɪ'kɔ:z][ˌaɪ 'ti:][ɪz] [raɪt] , [ɔ:r] [wɜ:rs] [stɪl] [bɪ'kəz, bɪ'kɔ:z][ˌaɪ 'ti:][ɪz] [gʊd] ['pɑ:ləsi] .
just **because** **it** **is** **right** **,** **or** **worse** **still** **because** **it** **is** **good** **policy** **.**
只是 因为 它 是 正确的 , 或者 更糟 仍然 因为 它 是 好的 政策 .

仅仅因为它是正确的，或者更糟糕的是，仅仅因为它是一项好的政策。

[ə; eɪ][mæn] [grəuz] ['betər] , [mɔ:r] ['hju:mən] , [mɔ:r] [ɪn'telɪdʒənt] , [æz; əz][hi:; hi] ['præktɪsɪz] [ðə; ði] ['vɜ:rtʃʊ]
A **man** **grows** **better** **,** **more** **human** **,** **more** **intelligent** **,** **as** **he** **practices** **the** **virtues**
一个 男人 生长 更好的 , 更多的 人类 , 更多的 聪明的 , 作为 他 实践 这 美德
.
:
.

一个人如果践行美德，就会变得更好、更有人情味、更聪明。

[hi:; hi][ɪz]['seɪfər] , [noʊ] [daʊt] , [ænd; ənd][ðə; ði][wɜ:rld][ɪz] ['betər] .
He **is** **safer** **,** **no** **doubt** **,** **and** **the** **world** **is** **better** **.**
他 是 更安全 , 不 怀疑 , 和 这 世界 是 更好的 .

他无疑更安全了，世界也变得更美好了。

[ˌaɪ ˈtiː][ɪz][ˈiːv(ə)n] [truː] [ðæt] , [baɪ][ðə; ði][ˈkɑːnstənt] [ˈpræktɪs] [ʌv; əv] [ˈvɜːrtʃʊ] ,

It	is	even	true	that	,	by	the	constant	practice	of	virtues	,
它	是	甚至	真的	那	，经过		这	持续的	实践	的	美德	，

甚至可以通过不断实践美德，

[hiː; hi] [meɪ] [kʌm] [ˈfaɪnəli] [tuː; tə] [ɪˈspaʊz] [ˈgʊdnəs] [ænd; ənd] [bɪˈkʌm] [ˈθɜːrəli] [gʊd] .

he	may	come	finally	to	espouse	goodness	and	become	thoroughly	good	.
他	可能	来	最后	到	支持	善良	和	变得	彻底	好的	.

他最终可能会皈依良善，成为一个彻底的好人。

[ðæt] [ɪz][ðə; ði][ˈhoʊpf(ə)l] [θɪŋ] [əˈbaʊt][ˌaɪ ˈtiː][ænd; ənd][ðə; ði][ˈriːz(ə)n] [waɪ] [wiː; wi] [meɪ] [kənˈsɪstəntli]

That	is	the	hopeful	thing	about	it	and	the	reason	why	we	may	consistently
那	是	这	充满希望	事物	关于	它	和	这	原因	为什么	我们	可能	始终

[æsk][ɔːr][dɪˈmænd][ðə; ði] [ruːˈtiːn] [ˈpræktɪs] [ʌv; əv][ðə; ði] [ˈvɜːrtʃʊ] .

ask	or	demand	the	routine	practice	of	the	virtues	.
问	或者	要求	这	常规	实践	的	这	美德	.

这就是它令人充满希望的地方，也是我们不断要求或呼吁人们养成良好美德的习惯的原因。

[bʌt; bət][let][ˌjuː ˈes][hoʊld][ʌp][ɔːl][ðə; ði][taɪm][ɪn][ˈaʊər; ɑːr] [ˈtiːtʃɪŋ] [ænd; ənd][ɪn][ˈaʊər; ɑːr][laɪvz; lɪvz]

But	let	us	hold	up	all	the	time	in	our	teaching	and	in	our	lives
但	让	我们	抓住	向上全部		这	时间	在	我们的	教学	和	在	我们的	生活

[ðə; ði] [ˈʌðər] [kɔːrs] ,

the	other	course	,
这	其他	课程	,

但是，让我们在教学和生活中始终坚持另一种道路，

[ðə; ði] [dɪˈveləpmənt] [ʌv; əv][ðə; ði][ˌɪnspəˈreɪʃ(ə)n] [ðæt] [ɪnˈkluːdz] [ɔːl] [ˈvɜːrtʃʊ] [ænd; ənd] [ðæt] [meɪks] [ɔːl]

the	development	of	the	inspiration	that	includes	all	virtues	and	that	makes	all
这	发展	的	这	灵感	那	包括	全部	美德	和	那	制作	全部

[ˈaʊər; ɑːr] [weɪ] [ˈiːzi] [ænd; ənd][pleɪn][ɪn][ə; eɪ][wɜːrld] [wer] [kənˈfjuːʒ(ə)n] [reɪn] ,

our	way	easy	and	plain	in	a	world	where	confusion	reigns	,
我们的	方式	简单的	和	清楚的	在	一个	世界	在哪里	困惑	统治	,

培养一种包含所有美德的灵感，使我们在混乱的世界里能够轻松明了地前行。

[bɪˈkəz, bɪˈkɔːz][men][ɑːr; ər][ˈgoʊɪŋ][æt; ət][ðə; ði][ˈprɑːbləm][ʌv; əv] [raɪt] [ˈlɪvɪŋ] [ðə; ði] [rɔːŋ] [weɪ] [əˈraʊnd] .

because	men	are	going	at	the	problem	of	right	living	the	wrong	way	around	.
因为	男人	是	去	在	这	问题	的	正确的	活的	这	错误的	方式	大约	.

因为男人们解决正确生活方式问题的方式是错误的。

[ðə; ði] [ˈpræktɪs] [ʌv; əv] [gʊd] [ˈlɪvɪŋ] [wɪl] [ˈnevər][biː; bi] [ˈiːzi] [ɪn][ɪts][ˈdiːteɪlz] ,

The	practice	of	good	living	will	never	be	easy	in	its	details	,
这	实践	的	好的	活的	将要	绝不	是	简单的	在	它是	细节	,

践行美好生活，细节上绝非易事。

[bʌt; bət] [ɪf] [ˌaɪ ˈtiː][ɪz] [ʃʊr] [ɪn][ɪts][ˌɪnspəˈreɪʃ(ə)n][ðer; ðər] [wɪl] [biː; bi][noʊ] [ˈkwestʃən] [ʌv; əv][ðə; ði][ˈfaɪn(ə)l]

but	if	it	is	sure	in	its	inspiration	there	will	be	no	question	of	the	final
但	如果	它	是	当然	在	它是	灵感	那里	将要	是	不	问题	的	这	最终的

[ˈtraɪʌmf] .

triumph	.
胜利	.

但如果它对自己的灵感充满信心，那么最终的胜利就毫无悬念。

[wiː; wi][ʃæl; ʃəl][hæv; həv][tuː; tə] [faɪt] [ˈblaɪndli] [ˈsʌmtaɪmz] [ænd; ənd][wɪð; wɪθ][ɔːl][ðə; ði] [streŋθ]

We	shall	have	to	fight	blindly	sometimes	and	with	all	the	strength
我们	将	有	到	斗争	盲目地	有时	和	和	全部	这	力量

[ænd; ənd] [pərˈsɪstəns] [ʌv; əv] [ˈænɪmlz] [æt; ət] [beɪ] .

and	persistence	of	animals	at	bay	.
和	持久性	的	动物	在	湾	.

我们有时不得不盲目地战斗，像被围困的野兽一样拼尽全力、坚持不懈。

[wi:; wi][ʃæl; ʃəl][feɪl] ['sʌmtaɪmz] , [tu:] , [ænd; ənd] [ðæt] [ɪz][nɑ:t]['ɔ:lweɪz][ðə; ði][wɜ:rst] [θɪŋ] [ðæt]

We	shall	fail	sometimes	,	too	,	and	that	is	not	always	the	worst	thing	that
我们	将	失败	有时	,	也	,	和	那	是	不是	总是	这	最差	事物	那

[kæn; kən] ['hæpən] .

can	happen	.
能	发生	.

我们有时也会失败，但这并不总是最糟糕的事情。

[ˌaɪ 'ti:][ɪz][ðə; ði]['glɔ:ri][ʌv; əv][laɪf] [ðæt] [wi:; wi][ʃæl; ʃəl] ['sloʊli] ['traɪʌmf] ['oʊvər] [ɑ:r'selvz] [ænd; ənd][ðə; ði]

It	is	the	glory	of	life	that	we	shall	slowly	triumph	over	ourselves	and	the
它	是	这	荣耀	的	生活	那	我们	将	缓慢地	胜利	超过	我们自己	和	这

[wɜ:rld] .

world	.
世界	.

生命的荣耀在于，我们将慢慢战胜自己和世界。

[ˌaɪ 'ti:][ɪz][ðə; ði]['glɔ:ri][ʌv; əv][laɪf] [ðæt] [aʊt][ʌv; əv] [sɔ:r] ['trʌb(ə)l] ,

It	is	the	glory	of	life	that	out	of	sore	trouble	,
它	是	这	荣耀	的	生活	那	出去	的	疮	麻烦	,

生命的荣耀就在于从巨大的困境中，

[ɪn][ðə; ði] [mɪdst] [ʌv; əv] ['pɑ:vərti] [ænd; ənd]['hju:mən][ɪn'dʒʌstɪs] , [meɪ] [raɪz] , [spɑ:n'teɪniəs] [ænd; ənd]

in	the	midst	of	poverty	and	human	injustice	,	may	rise	,	spontaneous	and
在	这	中间	的	贫困	和	人类	不公正	,	可能	上升	,	自发的	和

[sə'ri:n] ,

serene	,
安详	,

在贫困和人类不公之中，它或许会自发而平静地升起。

[ðə; ði]['spɪrɪt][ʌv; əv][self] - ['sækrɪfaɪs] , [ðə; ði] [ʌn'kɑ:ŋkərəb(ə)l] ['spɪrɪt][ʌv; əv] ['sɜ:rvɪs] [ðæt] [dʌz] [nɑ:t]

the	spirit	of	self	-	sacrifice	,	the	unconquerable	spirit	of	service	that	does	not
这	精神	的	自己	-	牺牲	,	这	不可征服的	精神	的	服务	那	做	不是

['kwestʃən] ,

question	,
问题	,

自我牺牲的精神，不屈不挠、毫无保留的服务精神，

[ðæt] [iks'presiz] [ðə; ði][dɪ'vaɪn] ['tendərnəs] [ɪn][tɜ:rmz][ʌv; əv]['hju:mən] [lʌv] .

that	expresses	the	divine	tenderness	in	terms	of	human	love	.
那	表达	这	神圣的	压痛	在	条款	的	人类	爱	.

它以人类之爱来表达神圣的温柔。

[θru:] [ðə; ði] [taɪmz] [ʌv; əv] ['dɑ:rknəs] [ænd; ənd] [daʊt] [wɪtʃ] [mʌst; məst] [ɪn'evɪtəbli] [kʌm] ,

Through	the	times	of	darkness	and	doubt	which	must	inevitably	come	,
通过	这	时代	的	黑暗	和	怀疑	哪个	必须	不可避免地	来	,

在不可避免的黑暗和怀疑时期，

[ðer; ðər] [wɪl] [bi:; bi][fɔ:r; fər] [ðoʊz] [hu:] ['tʃerɪʃ] [sʌtʃ] [ə; eɪ]['vɪʒ(ə)n] ,

there	will	be	for	those	who	cherish	such	a	vision	,
那里	将要	是	为了	那些	WHO	珍惜	这样的	一个	想象	,

对于那些珍视这种愿景的人来说，它终将实现。

[ænd; ənd] [hu:] [kʌm] [bæk] [tu:; tə][ˌaɪ 'ti:] [ə'gen] [ænd; ənd] [ə'gen] , [noʊ] ['ʌtər] ['dɑ:rknəs] , [noʊ] ['trʌb(ə)l]

and	who	come	back	to	it	again	and	again	,	no	utter	darkness	,	no	trouble
和	WHO	来	后退	到	它	再次	和	再次	,	不	说出	黑暗	,	不	麻烦

[ðæt] ['hoʊlli] [krʌʃiz] ,

that	wholly	crushes	,
那	完全	暗恋	,

而那些一次又一次回到这里的人，没有彻底的黑暗，没有完全摧毁他们的苦难。

[noʊ] [lɔːs] [ðæt] ['hoʊlli] [dis'trɔiz] .
no **loss** **that** **wholly** **destroys** **.**
不 损失 那 完全 摧毁 .

没有彻底毁灭性的损失。

[ɪf] [wiː; wi][kʊd; kəd][nɑːt][ˌʌndər'stænd][ˌaɪ 'tiː] [bɪ'fɔːr] ,
If **we** **could** **not** **understand** **it** **before** **,**
如果 我们 可以 不是 理解 它 前 ,

如果我们之前无法理解它，

[ˌaɪ 'tiː] [wɪl] ['sloʊli] [dɑːn] [ə'pɑːn][juː 'es] [ðæt] [ðə; ði][laɪf][ʌv; əv] [kraɪst] [ɪg'zɛmplə,faɪd][ɔːl] [ðiːz] [θɪŋz] .
it **will** **slowly** **dawn** **upon** **us** **that** **the** **life** **of** **Christ** **exemplified** **all** **these** **things** **.**
它 将要 缓慢地 黎明 之上 我们 那 这 生活 的 基督 举例说明 全部 这些 事物 .

我们终将慢慢领悟到，基督的一生正是所有这些品质的典范。

['tʃærəti] , ['kaɪndlinəs] , ['sɜːrvɪs] , ['peɪʃ(ə)ns] , — [ɔːl] [ðiːz] [θɪŋz] [wɪtʃ] [hæv; həv] [siːmd] [soʊ][hɑːrd]
Charity **,** **kindliness** **,** **service** **,** **patience** **,** **—** **all** **these** **things** **which** **have** **seemed** **so** **hard**
慈善 , 善良 , 服务 , 耐心 , — 全部 这些 事物 哪个 有 似乎 所以 难的
[wɪl] [bɪ'kʌm] [ɪn]['aʊər; ɑːr][laɪvz; lɪvz] ,
will **become** **in** **our** **lives** **,**
将要 变得 在 我们的 生活 ,

慈善、善良、服务、耐心——所有这些曾经看似很难做到的事情，都将在我们的生活中变得如此重要。

[æz; əz][ɪn][hɪz; ɪz] , [ðə; ði] ['sʌbstəns] [ænd; ənd] [ɪk'spreʃ(ə)n] [ʌv; əv]['aʊər; ɑːr] [feɪθ] .
as **in** **his** **,** **the** **substance** **and** **expression** **of** **our** **faith** **.**
作为 在 他的 , 这 物质 和 表达 的 我们的 信仰 .

正如他所言，这是我们信仰的实质和表达。

[ðə; ði] [greɪt] ['hjuːmən] ['vɜːrtʃʊ] [wɪl] [bɪ'kʌm] ['iːzi] [ænd; ənd]['nætʃ(ə)rəl] , [ðə; ði] [ʌn'trʌbld] [maɪnd] ,
The **great** **human** **virtues** **will** **become** **easy** **and** **natural** **,** **the** **untroubled** **mind** **,**
这 伟大的 人类 美德 将要 变得 简单的 和 自然的 , 这 平静无波 头脑 ,

伟大的美德将变得轻松自然，心灵也将变得平静安宁。

[ɔːr][æz; əz] [mʌtʃ] [ʌv; əv][ˌaɪ 'tiː][æz; əz][ɪz] [gʊd] [tuː; tə] [pə'zes] , [wɪl] [biː; bi]['aʊərz] ,
or **as** **much** **of** **it** **as** **is** **good** **to** **possess** **,** **will** **be** **ours** **,**
或者 作为 很多 的 它 作为 是 好的 到 具有 , 将要 是 我们的 ,

或者说，其中值得拥有的部分，将归我们所有。

[nɑːt][bɪ'kəz, bɪ'kɔːz][wiː; wi][hæv; həv] [ɪ'skeɪpt] ['trʌb(ə)l] , [bʌt; bət][bɪ'kəz, bɪ'kɔːz][wiː; wi][hæv; həv][dis'aːrmd]
not **because** **we** **have** **escaped** **trouble** **,** **but** **because** **we** **have** **disarmed**
不是 因为 我们 有 逃脱 麻烦 , 但 因为 我们 有 解除武装
[ˌaɪ 'tiː] , [hæv; həv] ['welkəmd] [ˌaɪ 'tiː]['iːv(ə)n] ,
it **,** **have** **welcomed** **it** **even** **,**
它 , 有 欢迎 它 甚至 ,

不是因为我们躲过了麻烦，而是因为我们解除了麻烦的武装，甚至欣然接受了麻烦。

[soʊ] [lɔːŋ] [æz; əz][ˌaɪ 'tiː][hæz; həz] [sɜːrvd] [tuː; tə]['streŋ(k)θ(ə)n][ænd; ənd][ɪ'noʊb(ə)l]['aʊər; ɑːr][laɪvz; lɪvz] .
so **long** **as** **it** **has** **served** **to** **strengthen** **and** **ennoble** **our** **lives** **.**
所以 长的 作为 它 有 服务 到 加强 和 使高贵 我们的 生活 .

只要它能增强和提升我们的生活品质。

←ToC
←ToC
←ToC

←目录

[saɪˌzaɪˌksaɪˌgzaɪ]
XI
十一

十一

[ðə; ði] [kjʊr] [baɪ] [feɪθ]
THE **CURE** **BY** **FAITH**
这 治愈 经过 信仰

信仰的治愈

[ðə; ði] ['hiːlɪŋ] [ʌv; əv][hɪz; ɪz] ['siːmləs] [dres]
The **healing** **of** **his** **seamless** **dress**
这 康复 的 他的 无缝的 裙子

他那件无缝连衣裙的愈合

[ɪz][baɪ]['aʊər; ɑːr][bedz][ʌv; əv][peɪn] —
Is **by** **our** **beds** **of** **pain** **—**
是 经过 我们的 床 的 疼痛 —

就在我们痛苦的床边——

[wiː; wi] [tʌtʃ] [hɪm; ɪm][ɪn]['laɪfs] [θrɔːŋ] [ænd; ənd] [pres] ,
We **touch** **Him** **in** **life's** **throng** **and** **press** **,**
我们 触碰 他 在 生活的 人群 和 按 ,

我们在人生的熙攘和拥挤中触摸到他，

[ænd; ənd][wiː; wi][ɑːr; ər] [hoʊl] [ə'gen] .
And **we** **are** **whole** **again** **.**
和 我们 是 所有的 再次 .

我们又完整了。

['hwitiə] .
Whittier **.**
惠提尔 .

惠提尔。

[aɪ]['kænɑːt] ['fɪnɪʃ] [maɪ]['lɪt(ə)l] [bʊk] [ʌv; əv][aɪ'diːlz] [wɪ'ðaʊt] ['raɪtɪŋ] [sʌm; səm] [θɪŋz] [ðæt] [ɑːr; ər][ɪn][maɪ]
I **cannot** **finish** **my** **little** **book** **of** **ideals** **without** **writing** **some** **things** **that** **are** **in** **my**
我 不能 结束 我的 小的 书 的 理想 没有 写作 一些 事物 那 是 在 我的
[maɪnd][ə'baʊt] [kjʊr] [baɪ] [feɪθ] [ɔːr][baɪ] [prer] .
mind **about** **cure** **by** **faith** **or** **by** **prayer** **.**
头脑 关于 治愈 经过 信仰 或者 经过 祷告 .

如果不写下一些关于通过信仰或祈祷治愈疾病的想法，我就无法完成我的这本理想小册子。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz][ə; eɪ]['sʌbdʒekt] [ðæt] [aɪ] [ə'proʊtʃ] [wɪð; wɪθ][ˌhezɪ'teɪʃ(ə)n][bɪ'kəz, bɪ'kɔːz][ʌv; əv][ðə; ði]['deɪndʒər]
It **is** **a** **subject** **that** **I** **approach** **with** **hesitation** **because** **of** **the** **danger**
它 是 一个 主题 那 我 方法 和 犹豫 因为 的 这 危险
[ʌv; əv] [ˌmɪsʌndər'stændɪŋ] .
of **misunderstanding** **.**
的 误解 .

这是一个我犹豫不决的话题，因为担心会产生误解。

[noʊ]['sʌbdʒekt][ɪz] [mɔːr] ['dɪfɪkəlt] [ænd; ənd] [nʌn] [ɪz] [mɔːr] [ɪm'pɔːrt(ə)nt][fɔːr; fər][ðə; ði][ɪn'vælɪd][tuː; tə]
No **subject** **is** **more** **difficult** **and** **none** **is** **more** **important** **for** **the** **invalid** **to**
不 主题 是 更多的 难的 和 没有任何 是 更多的 重要的 为了 这 无效的 到
[ˌʌndər'stænd] .
understand **.**
理解 .

对于病人来说，没有比这更难理解的科目，也没有比这更重要的科目了。

[wiː; wi] [hɪr] [ə; eɪ] [greɪt] [diːl] [ə'baʊt][ðə; ði]['wʌndərf(ə)l] ['kjʊrz] [ʌv; əv] ['krɪstʃən] ['saɪəns] [ɔːr][ʌv; əv]
We **hear** **a** **great** **deal** **about** **the** **wonderful** **cures** **of** **Christian** **Science** **or** **of**
我们 听到 一个 伟大的 交易 关于 这 精彩的 治愈 的 基督教 科学 或者 的
['sɪmələr]['eɪdʒənsiz] ,
similar **agencies** **,**
相似的 机构 ,

我们经常听到关于基督教科学派或类似机构的神奇疗法的说法，

[ænd; ənd][wi:; wi][ɔ:l] [noʊ] [ʌv; əv]['pi:p(ə)l] [hu:] [hæv; həv] [bɪn] [rɪ'stɔ:rd] [tu:; tə] ['ju:sflnəs] [baɪ] [sʌtʃ]

and	we	all	know	of	people	who	have	been	restored	to	usefulness	by	such
和	我们	全部	知道	的	人们	WHO	有	到过	恢复	到	用处	经过	这样的

[mi:nz] .

means	.
方法	.

我们都认识一些人，他们通过这种方式恢复了自身的作用。

[hæz; həz][ðə; ði] ['hi:lɪŋ] [ʌv; əv] [kraɪst] [ə'gen] [bɪ'kʌm] ['pɑ:səb(ə)l][ɑ:n] [ɜ:rθ] ?

Has	the	healing	of	Christ	again	become	possible	on	earth	?
有	这	康复	的	基督	再次	变得	可能的	在	地球	?

基督的医治在世上是否再次成为可能?

[noʊ][wʌn] [wʊd] [bi:; bi] [mɔ:r] ['i:gər] [tu:; tə][ək'sept][ˌaɪ 'ti:][ænd; ənd] [ək'nɑ:lɪdʒ] [ˌaɪ 'ti:][ðæn; ðən][ðə; ði]

No	one	would	be	more	eager	to	accept	it	and	acknowledge	it	than	the
不	一	会	是	更多的	渴望的	到	接受	它	和	承认	它	比	这

[fɪ'zɪʃ(ə)n]

physician
医生

没有人会比医生更渴望接受和承认这一点。

[ɪf] [ˌaɪ 'ti:][wɜ:r; wər] ['ri:əli] [soʊ] .

if	it	were	really	so	.
如果	它	是	真的	所以	.

如果真是那样的话。

[bʌt; bət] ['kerf(ə)l] [ɪnˌvestɪ'geɪʃ(ə)n] ['ɔ:lweɪz] [rɪ'vi:lz] [ðə; ði][fækt] [ðæt] [ðə; ði]['wʌndərf(ə)l] ['kjʊrz] [ɑ:r; ər][nɑ:t]

But	careful	investigation	always	reveals	the	fact	that	the	wonderful	cures	are	not
但	小心	调查	总是	揭示	这	事实	那	这	精彩的	治愈	是	不是

[ʌv; əv][ðə; ði]['bɑ:di][bʌt; bət][ʌv; əv][ðə; ði][maɪnd] .

of	the	body	but	of	the	mind	.
的	这	身体	但	的	这	头脑	.

但仔细研究总会发现，神奇的疗法并非源于身体，而是源于心灵。

[ˌaɪ 'ti:][ɪz] ['i:zi] [ɪ'nʌf] [tu:; tə] [seɪ] [ðæt] [ə; eɪ]['kænsər][ɔ:r][tu:ˌbɜ:rkjə'loʊsɪs][hæz; həz] [bɪn] [kjʊr] [baɪ]

It	is	easy	enough	to	say	that	a	cancer	or	tuberculosis	has	been	cured	by
它	是	简单的	足够的	到	说	那	一个	癌症	或者	结核	有	到过	治愈	经过

[feɪθ] ,

faith	,
信仰	,

人们很容易说癌症或肺结核是通过信仰治愈的，

[ænd; ənd] [ə'pærəntli] ['i:zi] [fɔ:r; fər] ['meni] ['pi:p(ə)l][tu:; tə] [bɪ'li:v] [ˌaɪ 'ti:] , [bʌt; bət][ə'læs] , [ðə; ði] [pru:f]

and	apparently	easy	for	many	people	to	believe	it	,	but	alas	,	the	proof
和	显然	简单的	为了	许多	人们	到	相信	它	,	但	唉	,	这	证明

[ɪz] ['wɑ:ntɪŋ] .

is	wanting	.
是	想要	.

很多人似乎很容易相信这一点，但可惜的是，缺乏证据。

[ðə; ði] ['krɪstʃən] ['saɪəntɪst] , ['ɑ:nɪst] [ænd; ənd] [sɪn'sɪr] [æz; əz][hi:; hi] [meɪ] [bi:; bi] ,

The	Christian	Scientist	,	honest	and	sincere	as	he	may	be	,
这	基督教	科学家	,	诚实的	和	真诚	作为	他	可能	是	,

基督教科学派人士，无论他多么诚实真诚，

[ɪz][nɑ:t]['kwɑ:lɪfaɪd][tu:; tə] [seɪ] [wʌt] [ɪz] [tru:] [dɪ'zi:z] [ænd; ənd] [wʌt] [ɪz][nɑ:t] .

is	not	qualified	to	say	what	is	true	disease	and	what	is	not	.
是	不是	合格的	到	说	什么	是	真的	疾病	和	什么	是	不是	.

他没有资格判断什么是真正的疾病，什么不是。

[wʌt] [lʊks] [laɪk] [dɪ'ziːzd] ['tɪʃuː] [ri'kʌvəz] ,
What looks like diseased tissue recovers ,
什么 看起来 喜欢 患病的 组织 恢复 ,

看似病变的组织会恢复，

[bʌt; bət]['medɪk(ə)l][men] [noʊ] [ðæt][ˌaɪ 'tiː][kʊd; kəd][nɑːt][hæv; həv] [bɪn] [dɪ'ziːzd] [ɪn][ðə; ði][moʊst]
but medical men know that it could not have been diseased in the most
但 医疗的 男人 知道 那 它 可以 不是 有 到过 患病的 在 这 最多
['sɪriəs] [sens] ,
serious sense ,
严肃的 感觉 ,

但医学专家知道，它不可能患有最严重的疾病。

[ænd; ənd] [ðæt] [ðə; ði] [prer] [fɔːr; fər] [rɪ'kʌvəri] [kʊd; kəd][hæv; həv][hæd; həd] ['nʌθɪŋ] [tuː; tə][duː][wɪð; wɪθ]
and that the prayer for recovery could have had nothing to do with
和 那 这 祷告 为了 恢复 可以 有 有 没有什么 到 做 和
[ðə; ði] [kjʊr] ,
the cure ,
这 治愈 ,

而祈求康复与治愈本身可能毫无关系。

[seɪv] [ɪn][ə; eɪ] ['veri] [ˌɪndə'rekt] [wei] .
save in a very indirect way .
节省 在 一个 非常 间接 方式 .

以一种非常间接的方式节省。

[ðə; ði][mæn] [huː] [dɪ'skɑːrdz]['medɪs(ə)n][fɔːr; fər] [fə'lɑːsəfi] [ɔːr] [rɪ'lɪdʒən] [ɪz] ['kɔrtɪŋ] [ʌn'nesəseri]
The man who discards medicine for philosophy or religion is courting unnecessary
这 男人 WHO 丢弃 药品 为了 哲学 或者 宗教 是 求爱 不必要
['sʌfərɪŋ] [ænd; ənd]['iːv(ə)n] [deθ] .
suffering and even death .
痛苦 和 甚至 死亡 .

弃医而投身哲学或宗教的人，是在自寻不必要的痛苦甚至死亡。

[ðə; ði][wɜːrst][pɑːrt][ʌv; əv][ˌaɪ 'tiː][ɪz] [ðæt] [hiː; hi] [meɪ] [ɪn'duːs] [sʌm; səm][wʌn] [els] [tuː; tə] [meɪk] [ðə; ði]
The worst part of it is that he may induce some one else to make the
这 最差 部分 的 它 是 那 他 可能 诱导 一些 一 别的 到 制作 这
[seɪm] [mis'teik] [wɪð; wɪθ]['sɪmələr] [rɪ'zʌlts] .
same mistake with similar results .
相同的 错误 和 相似的 结果 .

最糟糕的是，他可能会诱使其他人犯同样的错误，并导致类似的结果。

[ɪn] ['raɪtɪŋ] [ðɪs] [ə'pɪnjən] [aɪ][ˌeɪ 'em][ɪn][noʊ] [wei] [dɪ'naɪɪŋ] [ðə; ði] [greɪt] [sɪg'nɪfɪkəns] [ænd; ənd]['vælju:]
In writing this opinion I am in no way denying the great significance and value
在 写作 这 观点 我 是 在 不 方式 否认 这 伟大的 意义 和 价值
[ʌv; əv] [feɪθ] [nɔːr]
of faith nor
的 信仰 也不

我撰写此文绝非否认信仰的重大意义和价值，也绝非否认信仰的伟大意义和价值。

[ʌv; əv][ðə; ði] ['prerfəl] [ænd; ənd] ['trʌstfl] [maɪnd] .
of the prayerful and trustful mind .
的 这 虔诚的 和 值得信赖的 头脑 .

一颗虔诚而信赖的心。

[ɪf] [ˌaɪ 'tiː]['kænɑːt] [kjʊr] ['æktʃuəl] ['fɪzɪk(ə)l] [dɪ'ziːz] ,
If it cannot cure actual physical disease ,
如果 它 不能 治愈 实际的 身体的 疾病 ,

如果它不能治愈实际的身体疾病，

[feɪθ] [kæn; kən] [ə'kɑ:mplɪʃ] ['verɪtəb(ə)l] ['mɪrəklz] [ʌv; əv] ['hi:lɪŋ] [ɪn][ðə; ði][maɪnd][ʌv; əv][ðə; ði]['peɪʃ(ə)nt] .

faith	can	accomplish	veritable	miracles	of	healing	in	the	mind	of	the	patient	.
信仰	能	完成	真正的	奇迹	的	康复	在	这	头脑	的	这	病人	.

信仰能在病人的心灵中创造真正的治愈奇迹。

[noʊ] ['θɔ:tf(ə)l] [ɔ:r] ['ɑ:nɪst] ['medɪk(ə)l][mæn] [wɪl] [dɪ'naɪ][ˌaɪ 'ti:] .

No	thoughtful	or	honest	medical	man	will	deny	it	.
不	周到	或者	诚实的	医疗的	男人	将要	否定	它	.

任何一位有良知或正直的医生都不会否认这一点。

[nɔ:r] [wɪl] [moʊst]['medɪk(ə)l][men] [dɪ'naɪ] [ðæt] [ðə; ði] [kɔ:rs] [ʌv; əv]['ɔ:lmoʊst]['eni] ['fɪzɪk(ə)l] ['ɪlnəs] [meɪ]

Nor	will	most	medical	men	deny	that	the	course	of	almost	any	physical	illness	may
也不	将要	最多	医疗的	男人	否定	那	这	课程	的	几乎	任何	身体的	疾病	可能

[bi:; bi]['mɑ:dɪfaɪd][baɪ] [feɪθ] [ænd; ənd] [prer] .

be	modified	by	faith	and	prayer	.
是	修改的	经过	信仰	和	祷告	.

大多数医学专家也不会否认，信仰和祈祷可以改变几乎任何身体疾病的病程。

[aɪ][ˌeɪ 'em]['ɔ:lmoʊst] ['seɪɪŋ] [ðæt] [ðer; ðər][ɪz][noʊ] [noʊn] ['medɪs(ə)n][ʌv; əv] [sʌtʃ] ['poʊt(ə)nsi] .

I	am	almost	saying	that	there	is	no	known	medicine	of	such	potency	.
我	是	几乎	说	那	那里	是	不	已知	药品	的	这样的	效力	.

我几乎可以肯定地说，目前还没有已知药效如此之强的药物。

['evri] ['bɑ:dɪli] ['fʌŋkʃ(ə)n] [ɪz][ðə; ði] ['betər] [fɔ:r; fər][ðə; ði] ['kɔŋkərɪŋ] ['spɪrɪt] [ðæt] [træn'sendz] [ðə; ði]

Every	bodily	function	is	the	better	for	the	conquering	spirit	that	transcends	the
每一个	身体上的	功能	是	这	更好的	为了	这	征服	精神	那	超越	这

[ɜ:rθ] [ænd; ənd][faindz][ɪts] ['nesəseri] [ɪk'spreʃ(ə)n] [ɪn] [prer] .

earth	and	finds	its	necessary	expression	in	prayer	.
地球	和	发现	它是	必要的	表达	在	祷告	.

身体的每一个机能都因超越尘世、在祈祷中找到必要表达的征服精神而得到改善。

[ðer; ðər] ['ri:əli] [ni:d] [bi:; bi][noʊ] ['ɪʃu:] [ɔ:r] [ˌdɪsə'gri:mənt] [bɪ'twi:n] ['medɪs(ə)n][ænd; ənd] [feɪθ] [kjʊr] .

There	really	need	be	no	issue	or	disagreement	between	medicine	and	faith	cure	.
那里	真的	需要	是	不	问题	或者	分歧	之间	药品	和	信仰	治愈	.

医学和信仰疗法之间其实根本不应该存在任何问题或分歧。

[æt; ət][ɪts] [best] , [wʌn][ɪz][nɑ:t] [mɔ:r] ['wʌndərf(ə)l][ðæn; ðən][ðə; ði] ['ʌðər] ,

At	its	best	,	one	is	not	more	wonderful	than	the	other	,
在	它是	最好的	,	一	是	不是	更多的	精彩的	比	这	其他	,

两者最佳时，并不比另一个更出色。

[ænd; ənd][bəuθ][eɪm][tu:; tə] [ə'kɑ:mplɪʃ] [ðə; ði] [seɪm] [end] — [ðə; ði] [rɪ'li:f] [ʌv; əv]['hju:mən] ['sʌfərɪŋ] .

and	both	aim	to	accomplish	the	same	end	—	the	relief	of	human	suffering	.
和	两个都	目的	到	完成	这	相同的	结尾	—	这	宽慰	的	人类	痛苦	.

两者的目标都是相同的——减轻人类的痛苦。

[wen] [ðə; ði] [tu:] [ɑ:r; ər] ['mɜ:dʒd] , [æz; əz][sʌm; səm] [deɪ] [ðeɪ] [wɪl] [bi:; bi] ,

When	the	two	are	merged	,	as	some	day	they	will	be	,
什么时候	这	二	是	合并	,	作为	一些	天	他们	将要	是	,

当两者合并之时（总有一天会合并的），

[wi:; wi][ʃæl; ʃəl][bi:; bi] [sər'praɪzd] [tu:; tə] [dɪ'skʌvər] [haʊ] [ə'laɪk] [ðeɪ] [ɑ:r; ər] .

we	shall	be	surprised	to	discover	how	alike	they	are	.
我们	将	是	惊讶	到	发现	如何	同样	他们	是	.

我们会惊讶地发现它们有多么相似。

['krɪstʃən] ['saɪəns] [ɪz] ['raɪtli] [skɔ:nd] [baɪ]['medɪk(ə)l][men][bɪ'kəz, bɪ'kɔ:z][ˌaɪ 'ti:][ɪz][ˌʌnˌsaɪən'tɪfɪk] ,

Christian	Science	is	rightly	scorned	by	medical	men	because	it	is	unscientific	,
基督教	科学	是	没错	被鄙视	经过	医疗的	男人	因为	它	是	不科学的	,

[bɪ'kəz, bɪ'kɔ:z][ˌaɪ 'ti:] [meɪks] [əb'sɜ:rd]

because	it	makes	absurd
因为	它	制作	荒诞

基督教科学理应受到医学界的鄙视，因为它不科学，因为它得出荒谬的结论。

[ænd; ənd][ʌn'tenəb(ə)l][kleɪmz][ˌaʊt'saɪd][ɪts][oʊn] [fiːld] ,

and	untenable	claims	outside	its	own	field	,
和	站不住脚的	索赔	外部	它是	自己的	场地	,

以及在其自身领域之外提出的站不住脚的主张，

[ænd; ənd][bɪ'kəz, bɪ'kɔːz][ˌaɪ 'tiː][hæz; həz][nɑːt][æz; əz] [jet] [ɪn'vestɪgeɪtɪd] [ðæt] [fiːld] [ɪn][ðə; ði][ˌsaɪən'tɪfɪk]

and	because	it	has	not	as	yet	investigated	that	field	in	the	scientific
和	因为	它	有	不是	作为	然而	调查	那	场地	在	这	科学

['spɪrɪt] .

spirit	.
精神	.

因为它尚未以科学精神对该领域进行研究。

[wen] ['prɑːpər] ['stʌdi] [ænd; ənd][ɪnˌvestɪ'geɪʃ(ə)n][hæv; həv] [bɪn] [meɪd] [ˌaɪ 'tiː] [wɪl] [biː; bi] [faʊnd] [ðæt]

When	proper	study	and	investigation	have	been	made	it	will	be	found	that
什么时候	恰当的	学习	和	调查	有	到过	制成	它	将要	是	成立	那

[feɪθ] [kjʊr] ,

faith	cure	,
信仰	治愈	,

经过适当的研究和调查后会发现，信仰疗法，

[nɑːt][ɪn][ɪts]['prez(ə)nt] [steɪt] , [bʌt; bət][ɪn][sʌm; səm]['fjuːtʃər] [dɪ'veləpmənt] , [wɪl] [hæv; həv][æn; ən]

not	in	its	present	state	,	but	in	some	future	development	,	will	have	an
不是	在	它是	展示	状态	,	但	在	一些	未来	发展	,	将要	有	一个

[ɪ'mens] [fiːld] [ʌv; əv] ['juːsflnəs] .

immense	field	of	usefulness	.
巨大	场地	的	用处	.

虽然目前还未达到那种程度，但在未来的发展中，它将拥有巨大的应用领域。

[ˌaɪ 'tiː] [wɪl] [biː; bi] ['wɜːrði] [ʌv; əv][æz; əz] [mʌtʃ] [rɪ'spekt] [ɪn] [ðæt] [fiːld] [æz; əz]['medɪs(ə)n]['prɑːpər][ɪn][ɪts]

It	will	be	worthy	of	as	much	respect	in	that	field	as	medicine	proper	in	its
它	将要	是	值得	的	作为	很多	尊重	在	那	场地	作为	药品	恰当的	在	它是

[oʊn] [sfɪr] .

own	sphere	.
自己的	领域	.

它将在该领域赢得与医学本身在其领域内同等的尊重。

[æz; əz][ə; eɪ] ['mætər] [ʌv; əv][fækt][bəuθ]['medɪs(ə)n][ænd; ənd] [feɪθ] [kjʊr] [ɑːr; ər] [mɪ'rækjələs] [ɪn][ə; eɪ] ['veri]

As	a	matter	of	fact	both	medicine	and	faith	cure	are	miraculous	in	a	very
作为	一个	事情	的	事实	两个都	药品	和	信仰	治愈	是	神奇	在	一个	非常

['riːəl] [sens] ,

real	sense	,
真实的	感觉	,

事实上，无论是医学疗法还是信仰疗法，从某种意义上说都是奇迹。

[æz; əz][bəuθ] [dɪ'pend] [fɔːr; fər] [ɪ'fɪʃ(ə)nsi] [naʊ] [ænd; ənd] ['ɔːlweɪz] [ə'pɑːn][ðə; ði] [seɪm] [greɪt] [lɔːz] [wɪtʃ]

as	both	depend	for	efficiency	now	and	always	upon	the	same	great	laws	which
作为	两个都	依赖	为了	效率	现在	和	总是	之上	这	相同的	伟大的	法律	哪个

[meɪ] [biː; bi] ['ferli] [kɔːld] [dɪ'vaɪn] .

may	be	fairly	called	divine	.
可能	是	相当	称为	神圣的	.

因为它们现在和将来的效率都依赖于同样的伟大法则，这些法则可以被恰当地称为神圣法则。

[wʌt] [ɪz][ðə; ði] [dɪ'skʌvəri] [ðæt] [ðə; ði] ['sɪrəm] [ʌv; əv][ə; eɪ] [hɔːrs] [wɪl] ['ʌndər]['sɜːrt(ə)n]['sɜːrkəmstænsɪz]

What	is	the	discovery	that	the	serum	of	a	horse	will	under	certain	circumstances
什么	是	这	发现	那	这	血清	的	一个	马	将要	在下面	肯定	情况

[kjʊr] [dɪf'θɪriəˌdɪp'θɪriə] ?

cure	diphtheria	?
治愈	白喉	?

在某些情况下，马血清可以治愈白喉，这项发现是什么?

[dʌz] [ˌaɪ 'tiː][nɑːt] [miːn] [ðæt] [mæn][ɪz] ['tæpɪŋ] ['sɔːrsɪz] [ʌv; əv] ['paʊər] [fɑːr] [bɪ'jɑːnd] [hɪz; ɪz]

Does	**it**	**not**	**mean**	**that**	**man**	**is**	**tapping**	**sources**	**of**	**power**	**far**	**beyond**	**his**
做	它	不是	意思是	那	男人	是	窃听	来源	的	力量	远的	超过	他的

[ˌʌndər'stændɪŋ] ?

understanding	**?**
理解	?

这难道不意味着人类正在利用远远超出自身理解的力量源泉吗?

[ɪz][mæn][rɪ'spɑːnsəb(ə)l] [seɪv] [æz; əz][ðə; ði]['eɪdʒənt] ?

Is	**man**	**responsible**	**save**	**as**	**the**	**agent**	**?**
是	男人	负责任的	节省	作为	这	代理人	?

除了作为代理人之外，人是否负有责任?

[dɪd][hiː; hi] [prə'duːs] [ðə; ði][kəm'pleks]['ænɪm(ə)l] ['kemɪstri] [ðæt] [meɪks] [ðɪs] [kjʊr] ['pɑːsəb(ə)l] ?

Did	**he**	**produce**	**the**	**complex**	**animal**	**chemistry**	**that**	**makes**	**this**	**cure**	**possible**	**?**
做过	他	生产	这	复杂的	动物	化学	那	制作	这	治愈	可能的	?

他是否研制出了使这种疗法成为可能的复杂动物化学物质?

[dɪd][mæn] [meɪk] [ðə; ði] [hɔːrs] , [ɔːr][ðə; ði] [lɔːz] [ðæt] [kən'troʊl][ðə; ði] [ˌfɪzi'ɑːlədʒi]

Did	**man**	**make**	**the**	**horse**	**,**	**or**	**the**	**laws**	**that**	**control**	**the**	**physiology**
做过	男人	制作	这	马	,	或者	这	法律	那	控制	这	生理

是人创造了马，还是控制马生理的规律创造了马?

[ænd; ənd] [pə'θɑːlədʒi] [ʌv; əv] [ðæt] ['ænɪm(ə)l] ?

and	**pathology**	**of**	**that**	**animal**	**?**
和	病理	的	那	动物	?

该动物的病理情况如何?

[hɪr] , [ðen] , [ɪz] [feɪθ] [kjʊr] [ɪn][ɪts]['lɑːrdʒɪst][ænd; ənd][best] [sens] .

Here	**,**	**then**	**,**	**is**	**faith**	**cure**	**in**	**its**	**largest**	**and**	**best**	**sense**	**.**
这里	,	然后	,	是	信仰	治愈	在	它是	最大	和	最好的	感觉	.

这就是信仰疗法最广泛、最恰当的体现。

[ðə; ði][baɪ'ɑːlədʒɪst] [meɪ] [nɑːt][biː; bi] ['wɪlɪŋ] [tuː; tə][æd'mɪt][ˌaɪ 'tiː] ,

The	**biologist**	**may**	**not**	**be**	**willing**	**to**	**admit**	**it**	**,**
这	生物学家	可能	不是	是	愿意的	到	承认	它	,

这位生物学家可能不愿意承认这一点。

[bʌt; bət][hɪz; ɪz] [feɪθ] [ɪn] [ðiːz] [greɪt] [lɔːz] [ʌv; əv][gɑːd][hæv; həv] [meɪd] ['pɑːsəb(ə)l][ðə; ði] [kjʊr] [ʌv; əv]

but	**his**	**faith**	**in**	**these**	**great**	**laws**	**of**	**God**	**have**	**made**	**possible**	**the**	**cure**	**of**
但	他的	信仰	在	这些	伟大的	法律	的	上帝	有	制成	可能的	这	治愈	的

[ə; eɪ] [dred] [dɪ'ziːz] .

a	**dread**	**disease**	**.**
一个	恐惧	疾病	.

但他对上帝这些伟大法则的信仰，使治愈一种可怕的疾病成为可能。

[hɪr] , [æz; əz][ɪn][ɔːl] ['mætərz] [ʌv; əv] [pjʊr] [rɪ'lɪdʒən] , [ˌaɪ 'tiː][ɪz] [wʌt] [men] [seɪ] [ænd; ənd] [raɪt] ,

Here	**,**	**as**	**in**	**all**	**matters**	**of**	**pure**	**religion**	**,**	**it**	**is**	**what**	**men**	**say**	**and**	**write**	**,**
这里	,	作为	在	全部	事情	的	纯的	宗教	,	它	是	什么	男人	说	和	写	,

在这里，就像所有纯粹的宗教事务一样，关键在于人们所说所写的内容。

[nɑːt][ðə; ði][fækt][ɪt'self] , [ðæt] [meɪks] [ɔːl][ðə; ði] [ˌmɪsʌndər'stændɪŋ] ;

not	**the**	**fact**	**itself**	**,**	**that**	**makes**	**all**	**the**	**misunderstanding**	**;**
不是	这	事实	本身	,	那	制作	全部	这	误解	;

并非事实本身，而是事实本身造成了所有的误解;

[wiː; wi] [meɪk] ['aʊər; ɑːr][d'ʒʌdʒmənts][ænd; ənd] [kən'siːv] ['aʊər; ɑːr]['predʒudisiz][frʌm; frəm] [mɪr] ['sɜːrfɪs]

we	**make**	**our**	**judgments**	**and**	**conceive**	**our**	**prejudices**	**from**	**mere**	**surface**
我们	制作	我们的	判决	和	构想	我们的	偏见	从	仅仅	表面

[kənsɪdə'reɪʃnz] .

considerations	**.**
考虑因素	.

我们仅凭表面考虑就做出判断并形成偏见。

[kɔ:l] [laɪf] [wʌt] [ju:; jʊ] [wɪl] , — [li:v] [aʊt] [ðə; ði] [sɪm'bɑ:lɪk] [wɜ:rd] “ [gɑ:d] ” [ˌɔ:ltə'geðər] , — [ðə; ði] [fækts]

Call	life	what	you	will	,	—	leave	out	the	symbolic	word	“	God	”	altogether	,	—	the	facts
称呼	生活	什么	你	将要	,	—	离开	出去	这	象征性的	单词	“	上帝	”	共	,	—	这	事实

[rɪ'meɪn] .

remain	.
保持	.

你可以随意称呼生活，——完全省略象征性的词语“上帝”，——但事实依然如此。

[ðə; ði] [tru:] [ˌsaɪən'tɪfɪk] ['spɪrɪt] [mʌst; məst] ['revərəns] [ænd; ənd] [ə'dɔ:r] [ðə; ði] ['paʊər] [ðæt] [laɪz] [bɪ'haɪnd]

The	true	scientific	spirit	must	reverence	and	adore	the	power	that	lies	behind
这	真的	科学	精神	必须	尊敬	和	崇拜	这	力量	那	谎言	在后面

[kri'eɪʃ(ə)n] .

creation	.
创建	.

真正的科学精神必须敬畏和崇敬造物背后的力量。

[ˌaɪ 'ti:] [ɪz] [æz; əz] [ˌɪnkən'sɪstənt] [fɔ:r; fər] [ðə; ði] [bækˌtɪri'ɑ:lədʒɪst] [tu:; tə] [bi:; bi] [æn; ən] [ˌʌnbɪ'li:vər] [æz; əz]

It	is	as	inconsistent	for	the	bacteriologist	to	be	an	unbeliever	as
它	是	作为	不一致	为了	这	细菌学家	到	是	一个	不信者	作为

[ˌaɪ 'ti:] [ɪz] [fɔ:r; fər] [ðə; ði] ['krɪstʃən] ['saɪəntɪst] [tu:; tə] [dɪ'naɪ] [ðə; ði] ['vælju:] [ʌv; əv] [bækˌtɪri'ɑ:lədʒi] .

it	is	for	the	Christian	Scientist	to	deny	the	value	of	bacteriology	.
它	是	为了	这	基督教	科学家	到	否定	这	价值	的	细菌学	.

细菌学家不信教，就像基督教科学派否认细菌学的价值一样，都是自相矛盾的。

['medɪs(ə)n] [ɪz] ['ɪnfɪnətli] ['fɑ:rðər] [əd'vænst] [ðæn; ðən] ['krɪstʃən] ['saɪəns] ,

Medicine	is	infinitely	farther	advanced	than	Christian	Science	,
药品	是	无限地	更远	先进的	比	基督教	科学	,

医学比基督教科学先进得多。

[ænd; ənd] [jet] ['krɪstʃən] ['saɪəns] [hæz; həz] [grɑ:spt] [sʌm; səm] [tru:θ] [ðæt] [ðə; ði] ['nætʃ(ə)rəl] ['saɪəntɪst]

and	yet	Christian	Science	has	grasped	some	truth	that	the	natural	scientist
和	然而	基督教	科学	有	抓住	一些	真相	那	这	自然的	科学家

[hæz; həz] ['stu:pɪdli] [mɪst] .

has	stupidly	missed	.
有	愚蠢地	错过	.

然而，基督教科学却领悟到了一些自然科学家愚蠢地错过的真理。

[wen] [æn; ən] [əb'seʃn] [ɪz] [θroʊn] [ɔ:f] [ænd; ənd] ['kɜ:rɪdʒ]

When	an	obsession	is	thrown	off	and	courage
什么时候	一个	痴迷	是	抛掷	离开	和	勇气

当摆脱了执念，勇气也随之而来。

['sʌbstɪtjutɪd] [fɔ:r; fər] [fɪr] ,

substituted	for	fear	,
替代	为了	害怕	,

代替恐惧，

[wi:; wi] ['wɪtnəs] [æz; əz] [ɪm'pɔ:rt(ə)nt] [ə; eɪ] “ [kjʊr] ” [æz; əz] [kæn; kən] [bi:; bi] [ʃoʊn] [tu:; tə] [ðə; ði] ['kredɪt]

we	witness	as	important	a	“	cure	”	as	can	be	shown	to	the	credit
我们	证人	作为	重要的	一个	“	治愈	”	作为	能	是	所示	到	这	信用

[ʌv; əv] ['sɜ:rdʒəri] .

of	surgery	.
的	外科手术	.

我们见证了外科手术所能取得的最重要“疗效”。

[ɪf] [ðə; ði] ['krɪstʃən] ['saɪəntɪsts] [ænd; ənd] [ðə; ði] ['ʌðər] [feɪθ] - ['kjʊrər] [wɜ:r; wər] ['oʊnli] [les] [ˌsu:pər'fɪʃ(ə)l]

If	the	Christian	Scientists	and	the	other	faith	-	curers	were	only	less	superficial
如果	这	基督教	科学家	和	这	其他	信仰	-	治疗者	是	仅有的	较少的	浅

[ænd; ənd] [les] ['nærəʊ] [ɪn] [ðer; ðər] [ˌekspla'neɪʃ(ə)n] [ʌv; əv] [ðə; ði] [fækts] ,

and	less	narrow	in	their	explanation	of	the	facts	,
和	较少的	狭窄的	在	他们的	解释	的	这	事实	,

如果基督教科学派和其他信仰疗法者在解释事实时能少一些肤浅和狭隘，

[ɪf] [ðeɪ] [wʊd] [ˌkɑːndɪ'send] [tuː; tə] ['stʌdi] [ðə; ði] [dɪ'ziːzɪz] [ðeɪ] [triːt] , [ðeɪ] [wʊd] [biː; bi] [ɪn'taɪtld]

if	they	would	condescend	to	study	the	diseases	they	treat	,	they	would	be	entitled
如果	他们	会	屈尊	到	学习	这	疾病	他们	对待	,	他们	会	是	标题

[tuː; tə] ,

to	,
到	,

如果他们肯屈尊研究他们所治疗的疾病，他们就有权这样做。

[ænd; ənd] [wʊd] [rɪ'siːv] , [mɔːr] [rɪ'spekt] [ænd; ənd] [kənˌsɪdə'reɪʃ(ə)n] .

and	would	receive	,	more	respect	and	consideration	.
和	会	收到	,	更多的	尊重	和	考虑	.

并会获得更多的尊重和重视。

[ðə; ði] [kjʊr] [ænd; ənd] [prɪ'venʃn] [ʌv; əv] [dɪ'ziːz] [θruː] [ðə; ði]['eɪdʒənsi][ʌv; əv][mæn][ɑːr; ər] ['evɪdəntli]

The	cure	and	prevention	of	disease	through	the	agency	of	man	are	evidently
这	治愈	和	预防	的	疾病	通过	这	机构	的	男人	是	显然

[pɑːrt][ʌv; əv][ðə; ði][dɪ'vaɪn][plæn] .

part	of	the	divine	plan	.
部分	的	这	神圣的	计划	.

通过人类的力量治愈和预防疾病，显然是神圣计划的一部分。

['aʊər; ɑːr] ['iːgərnəs] [tuː; tə] [æd'væns] [ə'lɔːŋ] [ðə; ði] [laɪnz] [ʌv; əv] [ɪnˌvestɪ'geɪʃ(ə)n] [ænd; ənd] ['præktɪs] [ɪz]

Our	eagerness	to	advance	along	the	lines	of	investigation	and	practice	is
我们的	渴望	到	进步	沿着	这	线条	的	调查	和	实践	是

[bʌt; bət] [ðæt] [dɪ'vaɪn][plæn][ɪn]['ækʃ(ə)n] .

but	that	divine	plan	in	action	.
但	那	神圣的	计划	在	行动	.

我们渴望沿着研究和实践的方向前进，这正是神圣计划的体现。

[ðə; ði]['truːli][ˌsaɪən'tɪfɪk]['spɪrɪt] [wɪl] [nɪ'glekt] [noʊ]['pɑːsəb(ə)l] ['kjʊrətɪv] ['eɪdʒənt] .

The	truly	scientific	spirit	will	neglect	no	possible	curative	agent	.
这	真的	科学	精神	将要	忽视	不	可能的	治疗	代理人	.

真正的科学精神不会忽略任何可能的治疗方法。

[wen] [ˌsaɪən'tɪfɪk][men]['rɪdɪkjuːl] [prer] ,

When	scientific	men	ridicule	prayer	,
什么时候	科学	男人	嘲笑	祷告	,

当科学家嘲笑祈祷时，

[ðeɪ] [ɑːr; ər] ['θɪŋkɪŋ] [nɑːt][ʌv; əv][ðə; ði]['riːəl] [θɪŋ] [wɪtʃ] [ɪz] [ə'bʌv] [ɔːl]['pɑːsəb(ə)l]['krɪtɪsɪzəm] ,

they	are	thinking	not	of	the	real	thing	which	is	above	all	possible	criticism	,
他们	是	思维	不是	的	这	真实的	事物	哪个	是	多于	全部	可能的	批评	,

他们没有想到真正重要的东西，那就是凌驾于一切批评之上的东西。

[bʌt; bət][ʌv; əv][ðə; ði]['fiːb(ə)l][ænd; ənd]['ɔːf(ə)n] [pə'θetɪk] ['groʊpɪŋ][fɔːr; fər][ðə; ði]['riːəl] [θɪŋ] .

but	of	the	feeble	and	often	pathetic	groping	for	the	real	thing	.
但	的	这	微弱	和	经常	可怜的	摸索	为了	这	真实的	事物	.

但却是徒劳无功、常常令人同情地摸索着寻找真爱。

[wiː; wi][æsk][ɪn]['aʊər; ɑːr] [prerz] [fɔːr; fər][ɪm'pɑːsəb(ə)l] ['blesɪŋz] [ðæt] [wʊd] [ɪn'vɜːrt][ðə; ði] [lɔːz] [ʌv; əv]

We	ask	in	our	prayers	for	impossible	blessings	that	would	invert	the	laws	of
我们	问	在	我们的	祈祷	为了	不可能的	祝福	那	会	倒置	这	法律	的

[gɑːd][ænd; ənd] [tʃeɪndʒ] [ðə; ði] [feɪs] [ʌv; əv] ['neɪtʃər] — ['veri]

God	and	change	the	face	of	nature	—	very
上帝	和	改变	这	脸	的	自然	—	非常

我们在祈祷中祈求不可能的祝福，这些祝福将颠覆上帝的法则，改变自然的面貌——非常

[wel] , [wiː; wi][mʌst; məst][biː; bi] [prɪ'perd] [fɔːr; fər] [ˌdɪsə'pɔɪntmənt] .

well	,	we	must	be	prepared	for	disappointment	.
出色地	,	我们	必须	是	准备	为了	失望	.

好吧，我们必须做好失望的准备。

[ðə; ði] ['ætɪtuːd] [ʌv; əv] [prer] [meɪ] , [ɪn'diːd] ,

The	attitude	of	prayer	may	,	indeed	,
这	态度	的	祷告	可能	,	的确	,

祈祷的态度确实可能

[træns'fɔːrm]['aʊər; ɑːr] [oʊn] [laɪvz; lɪvz][ænd; ənd] [meɪk] ['pɑːsəb(ə)l][fɔːr; fər][juː 'es] [iks'piəriənsiz] [ðæt] [wʊd]

transform	our	own	lives	and	make	possible	for	us	experiences	that	would
转换	我们的	自己的	生活	和	制作	可能的	为了	我们	经历	那	会

['ʌðərwaɪz] [hæv; həv] [bɪn] [ɪm'pɑːsəb(ə)l] .

otherwise	have	been	impossible	.
否则	有	到过	不可能的	.

改变我们自己的生活，让我们有机会体验原本不可能的经历。

[bʌt; bət]['aʊər; ɑːr] [pə'θetɪk] [dɪ'mændz] — [wiː; wi][ʃæl; ʃəl]['nevər] [noʊ] [haʊ] [fər'lɔːrn][ænd; ənd] [wiːk] [ðeɪ]

But	our	pathetic	demands	—	we	shall	never	know	how	forlorn	and	weak	they
但	我们的	可怜的	需求	—	我们	将	绝不	知道	如何	绝望	和	虚弱的	他们

[ɑːr; ər] .

are	.
是	.

但我们那些可怜的要求——我们永远不会知道它们有多么渺小和微弱。

[prer] [ɪz][ðə; ði]['oʊpənɪŋ][ʌv; əv][ðə; ði] [hɑːrt] [tuː; tə][ðə; ði] ['biːɪŋ] [wiː; wi][kɔːl][gɑːd] — [ˌaɪ 'tiː][ɪz][moʊst]

Prayer	is	the	opening	of	the	heart	to	the	being	we	call	God	—	it	is	most
祷告	是	这	开幕	的	这	心	到	这	存在	我们	称呼	上帝	—	它	是	最多

['nætʃ(ə)rəl][ænd; ənd]['riːz(ə)nəb(ə)l] .

natural	and	reasonable	.
自然的	和	合理的	.

祈祷是向我们称之为上帝的存在敞开心扉——这是最自然、最合理的。

[ɪf] [wiː; wi] [preɪ] [ɪn]['aʊər; ɑːr] ['wiːknəs] [ænd; ənd] ['blaɪndnəs] [fɔːr; fər] [wʌt] [wiː; wi] [meɪ] [nɑːt][hæv; həv] ,

If	we	pray	in	our	weakness	and	blindness	for	what	we	may	not	have	,
如果	我们	祈祷	在	我们的	弱点	和	失明	为了	什么	我们	可能	不是	有	,

如果我们因软弱和盲目而祈祷，祈求我们可能没有的东西，

[ðer; ðər][ɪz] , [ˌnevərðə'les] , [ə; eɪ]['wʌndərf(ə)l][ˌɑːr 'iː] - [kri'eɪtɪv] [ɪ'fekt] [wɪ'ðɪn] [juː 'es] .

there	is	,	nevertheless	,	a	wonderful	re	-	creative	effect	within	us	.
那里	是	,	尽管如此	,	一个	精彩的	关于	-	有创造力的	影响	之内	我们	.

然而，我们体内确实存在一种奇妙的再创造效应。

[ðə; ði] ['kʌmfərt] [ænd; ənd] [piːs] [ʌv; əv] [sʌtʃ] [kə'mjuːniən] [ɪz] [bɪ'jɑːnd] [ɔːl] [els] ['hiːlɪŋ] [ænd; ənd]

The	comfort	and	peace	of	such	communion	is	beyond	all	else	healing	and
这	舒适	和	和平	的	这样的	圣餐	是	超过	全部	别的	康复	和

[rɪ'stɔrɪŋ] [ɪn][ɪts] ['ɪnfluəns] [ə'pɑːn][ðə; ði] ['trʌbld] [ænd; ənd] ['æŋkʃəs] [maɪnd][ʌv; əv][mæn] .

restoring	in	its	influence	upon	the	troubled	and	anxious	mind	of	man	.
恢复	在	它是	影响	之上	这	麻烦	和	焦虑的	头脑	的	男人	.

这种交流带来的安慰与平静，对人类饱受困扰和焦虑的心灵具有无可比拟的治愈和恢复作用。

[ðə; ði]['poʊət][ɔːr][ðə; ði]['saɪəntɪst] [huː] ['baʊz, 'boʊz][ɪn][ˌædə'reɪʃ(ə)n] [bɪ'fɔːr] [ðə; ði]['glɔːri][ʌv; əv][gɑːd]

The	poet	or	the	scientist	who	bows	in	adoration	before	the	glory	of	God
这	诗人	或者	这	科学家	WHO	弓	在	崇拜	前	这	荣耀	的	上帝

[rɪ'viːld] [ɪn]['neɪtʃər] ,

revealed	in	nature	,
揭晓	在	自然	,

诗人或科学家，都会在自然界所展现的上帝荣光面前俯首膜拜。

[preɪz] [ɪn] [ɪ'fekt] [tuː; tə] [ðæt] [gɑːd][ænd; ənd][hɪz; ɪz][soʊl][ɪz] [rɪ'freʃt] [ænd; ənd] [rɪ'nuːd] .

prays	in	effect	to	that	God	and	his	soul	is	refreshed	and	renewed	.
祈祷	在	影响	到	那	上帝	和	他的	灵魂	是	焕然一新	和	更新	.

实际上是向神祈祷，愿他的灵魂得到慰藉和更新。

[ðə; ði] [pʊr] [retʃ] [huː] [stændz]['blaɪndfoʊldɪd] [bɪ'fɔːr] [ðə; ði]['faɪərɪŋ][skwɑːd] ,

The	poor	wretch	who	stands	blindfolded	before	the	firing	squad	,
这	贫穷的	可怜虫	WHO	站立	蒙眼	前	这	射击	队	,

那个蒙着眼睛站在行刑队面前的可怜人，

['weɪtɪŋ] [ðə; ði][wɜːrd] [ðæt] ['ɛndz][ðə; ði][laɪf][ʌv; əv][ə; eɪ]['mɪləteri] [spaɪ] , [ɪz] [nɪr] [ɪ'nʌf] [tuː; tə]

waiting	the	word	that	ends	the	life	of	a	military	spy	,	is	near	enough	to
等待	这	单词	那	结束	这	生活	的	一个	军队	间谍	,	是	靠近	足够的	到

等待终结一名军事间谍生命的命令，已经足够接近了。

[gɑːd] — [ænd; ənd][ðə; ði] ['wɪspəd] [prer] [ə'pɑːn][hɪz; ɪz][lɪps][ɪz] [kjʊr] [fɔːr; fər][ðə; ði] ['wuːndz] [ðæt]

God	—	and	the	whispered	prayer	upon	his	lips	is	cure	for	the	wounds	that
上帝	—	和	这	低声说道	祷告	之上	他的	嘴唇	是	治愈	为了	这	伤口	那

[teɪk] [hɪz; ɪz][laɪf] .

take	his	life	.
拿	他的	生活	.

上帝——他唇间低声吟诵的祈祷——治愈了夺走他生命的创伤。

[ðə; ði][best][kaɪnd][ʌv; əv] [prer] [siːks] [nɑːt][ænd; ənd][æsks][nɑːt][fɔːr; fər] ['fɪzɪk(ə)l] [rɪ'liːf] [ɔːr] ['benɪfɪt] ,

The	best	kind	of	prayer	seeks	not	and	asks	not	for	physical	relief	or	benefit	,
这	最好的	种类	的	祷告	寻找	不是	和	问	不是	为了	身体的	宽慰	或者	益处	,

最好的祈祷不寻求也不祈求物质上的解脱或好处。

[bʌt; bət]['əupənz][ðə; ði] [hɑːrt] [tuː; tə][ɪts]['meɪkər] ,

but	opens	the	heart	to	its	maker	,
但	打开	这	心	到	它是	制造商	,

但它向造物主敞开了心扉，

[ænd; ənd][soʊ][rə'siːvz, rɪ'siːvz, riː'siːvz][ðə; ði] [kjʊr] [ʌv; əv] [piːs] [ðæt] [ɪz][ə; eɪ] ['greɪtər] ['mɪrək(ə)l][ðæn; ðən]

and	so	receives	the	cure	of	peace	that	is	a	greater	miracle	than
和	所以	接收	这	治愈	的	和平	那	是	一个	更大的	奇迹	比

['eni] [jet] [rɔːt] [baɪ][mæn] .

any	yet	wrought	by	man	.
任何	然而	锻	经过	男人	.

因此，他获得了和平的治愈，这比人类迄今为止创造的任何奇迹都要伟大。

['ʌndər] [ðə; ði] ['ɪnfluəns] [ʌv; əv] [ðæt] [kjʊr] [ðə; ði] [sɪk] [ɑːr; ər] [wel] [ænd; ənd][ðə; ði] [ded] [ɑːr; ər][ə'laɪv]

Under	the	influence	of	that	cure	the	sick	are	well	and	the	dead	are	alive
在下面	这	影响	的	那	治愈	这	生病的	是	出色地	和	这	死的	是	活

[ə'gen] .

again	.
再次	.

在那种疗法的作用下，病人康复了，死人复活了。

[wɪð; wɪθ][ðə; ði] ['kɜːrɪdʒ] [ænd; ənd]['spɪrɪt][ʌv; əv] [sʌtʃ] [ə; eɪ] [kjʊr] [ɪn]['aʊər; ɑːr][laɪvz; lɪvz] ,

With	the	courage	and	spirit	of	such	a	cure	in	our	lives	,
和	这	勇气	和	精神	的	这样的	一个	治愈	在	我们的	生活	,

带着这种治愈我们生命的勇气和精神，

[wiː; wi][ʃæl; ʃəl] [ɪn'evɪtəbli] [duː]['aʊər; ɑːr]['ʌtmoʊst][tuː; tə] [rɪ'liːv] , [baɪ]['eni] [gʊd] [miːnz] ,

we	shall	inevitably	do	our	utmost	to	relieve	,	by	any	good	means	,
我们	将	不可避免地	做	我们的	极致	到	缓解	,	经过	任何	好的	方法	,

我们必将竭尽全力，用一切有效手段来减轻负担。

[ðə; ði] ['fɪzɪk(ə)l] ['sʌfərɪŋ] [ʌv; əv][ðə; ði][wɜːrld] .

the	physical	suffering	of	the	world	.
这	身体的	痛苦	的	这	世界	.

世人所遭受的肉体痛苦。

[wiː; wi][ʃæl; ʃəl]['fɑːloʊ] [ðə; ði] [lɔːz] [ʌv; əv]['neɪtʃər] .

We	shall	follow	the	laws	of	nature	.
我们	将	跟随	这	法律	的	自然	.

我们将遵循自然规律。

[wiː; wi][ʃæl; ʃəl] ['stʌdi] [ðem; ðəm][wɪð; wɪθ][ðə; ði]['ʌtmoʊst] [ker] .

We	shall	study	them	with	the	utmost	care	.
我们	将	学习	他们	和	这	极致	关心	.

我们将极其认真地研究它们。

[wiː; wi][ʃæl; ʃəl] [teɪk] ['nʌθɪŋ] [fɔːr; fər]['græntɪd] ,

We	shall	take	nothing	for	granted	,
我们	将	拿	没有什么	为了	的确	,

我们绝不会把任何事情视为理所当然。

[sɪns] [baɪ] [les] ['kerf(ə)l] [steps][wiː; wi][ʃæl; ʃəl] [mɪs] [ðə; ði][dɪ'vaɪn] [lɔː] [ænd; ənd][soʊ][goʊ] [ə'streɪ] .

since	by	less	careful	steps	we	shall	miss	the	divine	law	and	so	go	astray	.
自从	经过	较少的	小心	步骤	我们	将	错过	这	神圣的	法律	和	所以	去	误入歧途	.

因为稍有不慎，我们就会错过神圣的法则，从而误入歧途。

[ðə; ði] ['saɪəns] [ʌv; əv] ['hiːlɪŋ] [wɪl] [bɪ'kʌm] [noʊ] [tʃæns] [ænd; ənd] [ɪ'ræʃən(ə)l] [θɪŋ] .

The	science	of	healing	will	become	no	chance	and	irrational	thing	.
这	科学	的	康复	将要	变得	不	机会	和	非理性	事物	.

治愈的科学将不再是偶然和非理性的事物。

[wiː; wi][ʃæl; ʃəl][juːz][ɔːl][ðə; ði]['nætʃ(ə)rəl] [miːnz] [tuː; tə] [rɪ'liːv] [ænd; ənd] [prɪ'vent] ['sʌfərɪŋ] — [ðer; ðər]

We	shall	use	all	the	natural	means	to	relieve	and	prevent	suffering	—	there
我们	将	使用	全部	这	自然的	方法	到	缓解	和	防止	痛苦	—	那里

[wɪl] [biː; bi][noʊ] ['skɔːrɪŋ] [ʌv; əv][wʌn][set][ʌv; əv]['dɑːktɚz][baɪ] [ə'nʌðər] [bɪ'kəz, bɪ'kɔːz][ɔːl] [wɪl] [hæv; həv][wʌn]

will	be	no	scoring	of	one	set	of	doctors	by	another	because	all	will	have	one
将要	是	不	得分	的	一	放	的	医生	经过	其他	因为	全部	将要	有	一

我们将运用一切自然方法来减轻和预防痛苦——不会出现医生之间互相评判的情况，因为所有医生都将拥有一个共同点。

['pɜːrpəs] .

purpose	.
目的	.

目的。

[bʌt; bət] [mɔːr] [tuː; tə][ðə; ði] [pɔɪnt] [ðæn; ðən] [ðæt] ,

But	more	to	the	point	than	that	,
但	更多的	到	这	观点	比	那	,

但更重要的是，

[men] [wɪl] [dɪ'skʌvər] [ðæt] [helθ] [ɪn][ɪts]['lɑːrdʒɪst] [sens] [kən'sɪsts][ɪn] ['lɪvɪŋ] [dɪ'vaʊt] [ænd; ənd] ['prerfəl]

men	will	discover	that	health	in	its	largest	sense	consists	in	living	devout	and	prayerful
男人	将要	发现	那	健康	在	它是	最大	感觉	由	在	活的	虔诚的	和	虔诚的

[laɪvz; lɪvz] [hweər'ʌntʊ] [ʃæl; ʃəl][biː; bi] [rɪ'viːld] [ɪn] [gʊd] [taɪm] [ɔːl] [ðæt] ['aʊər; ɑːr]['faɪnaɪt][maɪndz][kæn; kən]

lives	whereunto	shall	be	revealed	in	good	time	all	that	our	finite	minds	can
生活	其中	将	是	揭晓	在	好的	时间	全部	那	我们的	有限	思想	能

[noʊ] [ænd; ənd][juːz] .

know	and	use	.
知道	和	使用	.

人们将会发现，从最广泛的意义上讲，健康在于过着虔诚祈祷的生活，而我们有限的头脑所能知道和运用的一切，都会在适当的时候揭示出来。

[ðer; ðər] [wɪl] [biː; bi][noʊ] ['sʌfərɪŋ] [ʌv; əv][ðə; ði]['bɑːdi][ɪn][ðə; ði][oʊld][ænd; ənd]['pɪtɪf(ə)l] [sens] ,

There	will	be	no	suffering	of	the	body	in	the	old	and	pitiful	sense	,
那里	将要	是	不	痛苦	的	这	身体	在	这	老的	和	可怜	感觉	,

身体不会再遭受过去那种可悲的痛苦。

[fɔːr; fər] [wiː; wi] [ʃæl; ʃəl] [biː; bi] [soʊ] [mʌtʃ] [əˈlaɪv] [ðæt] [dɪˈziːz] [ænd; ənd] [deθ] [kæn; kən] [noʊ] [lɔːŋgər]

for	**we**	**shall**	**be**	**so**	**much**	**alive**	**that**	**disease**	**and**	**death**	**can**	**no**	**longer**
为了	我们	将	是	所以	很多	活	那	疾病	和	死亡	能	不	更长

[kleɪm] [ˌjuː ˈes] .

claim	**us**	**.**
宣称	我们	.

因为我们将如此充满活力，以至于疾病和死亡再也无法夺走我们的生命。

[ðə; ði] [end]

THE	**END**
这	结尾

剧终

←ToC

←ToC

←ToC

←目录

©叶兴阳双语音标有声读物.本网站点所有英文书籍内容均来自公共领域资源。

经叶兴阳老师独家注音、翻译与重新排版，享有完整版权。未经授权禁止转载或商用。

听书破万卷
开口如有神